



# تمرینات بدنسازی باتوپ

پاول کالینز

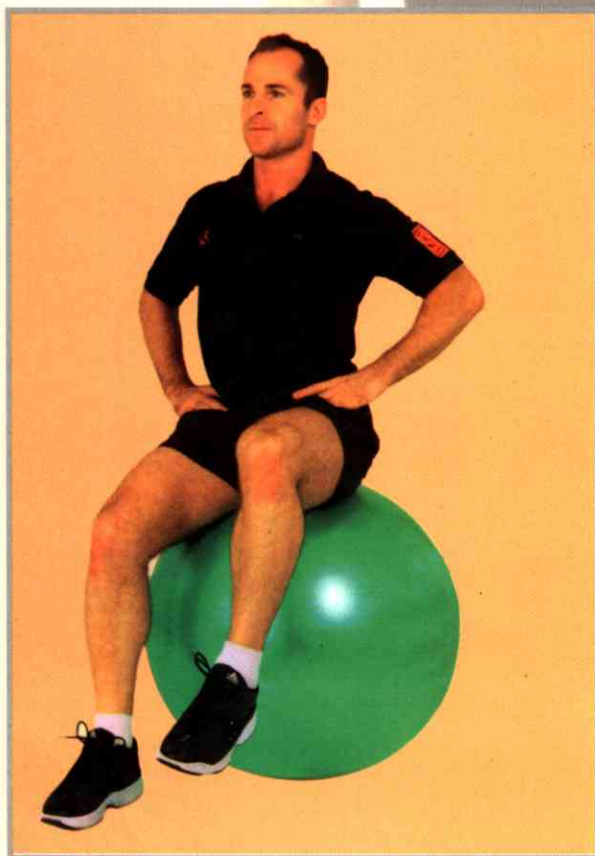
ترجمه:

ماندانا سنگاری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد چالوس

فرنوش فطروسی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی



منتدى اقرأ الثقافي

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

# تمرینات بدنسازی با توپ

استفاده آسان - راهنمایی برای بدنسازی  
دستور العمل‌های گام به گام برای طرفداران و مبتدیان  
دربرگیرنده تمرینات شکم و کمر  
به‌بود انعطاف‌پذیری، قدرت تعادل

تالیف: پاول کالینز

ترجمه: ماندانا سنگاری

هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

فرنوش فطروسی

کارشناس ارشد علوم تربیت بدنی و علوم ورزشی



بامداد کتاب





سرشناسه	کالینز، پل COLLINS, PAUL
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات بدنسازی با توپ: کسب آمادگی روی توپ با مربی بدنسازی استرالیایی - استفاده آسان - راهنمایی برای بدنسازی - دستورالعمل‌های گام به گام برای طرفدارن و مبتدیان - در برگیرنده تمرینات شکم و کمر - بهبود انعطاف‌پذیری، قدرت تعادل
مشخصات نشر	تهران: پامداد کتاب، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص. مصور، نمودار
شابک	۹-۰۵۵-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	ورزش
موضوع	بدنسازی
موضوع	توپ‌های بدنسازی سوئیسی
شناسه افزوده	سنگاری، ماندانا، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	قطروسی، فرونش، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ ت ۸ ک ۲ / ۴۸۴ GV
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۷۷۳۹۸۳

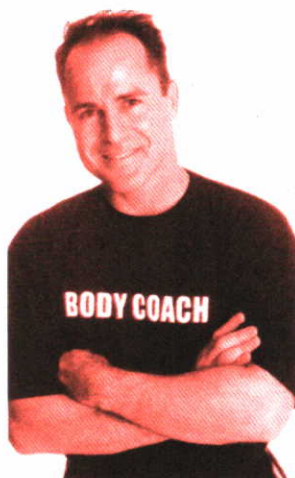


## فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده .....	۴
مقدمه .....	۵
فصل ۱ معرفی توپ بدن‌سازی .....	۹
فصل ۲ نشستن روی توپ .....	۱۶
فصل ۳ تمرینات عضلات شکم .....	۲۲
فصل ۴ تمرینات عضلات کمر، باسن و پا .....	۴۶
فصل ۵ تمرینات عضلات سینه و دست‌ها .....	۶۸
فصل ۶ تمرینات تعادلی .....	۸۸
فصل ۷ تمرینات قدرتی .....	۱۰۰
فصل ۸ چرخش‌های‌های کاربردی بدن .....	۱۱۸
فصل ۹ تمرینات کششی روی توپ .....	۱۲۵
فصل ۱۰ تمرینات پیشرفته روی توپ بدن‌سازی .....	۱۳۰

## درباره‌ی نویسنده

پاول کالینز برنده‌ی جایزه جهانی مربی خصوصی در استرالیا است او نویسنده‌ای توانا در مباحث کاهش وزن و تناسب اندام و مدیر آکادمی بین المللی در سیدنی، استرالیا است بخصوص به خواست دانشجویان خارجی روی ویژگی‌های تمرین فردی و تناسب اندام تدریس می‌کند.



علامت تجاری بدن‌سازی او از زمانی که با بهبودی قابل توجه و چشمگیر کمردرد مزمن بدون دارو و جراحی که با استقبال هزاران بیننده و شنونده امیدوار در تلویزیون و

رادیو رسانه‌های نوشتاری مواجه شد، رونق یافت.

پاول مربیگری را از سن چهارده سالگی شروع کرد، او شخصا برای کلاس‌های جهانی ورزشکاران و تیم‌های مختلف ورزشی از جمله ورزش‌های راگبی، فوتبال، اسکواش، تنیس و ورزش‌های زیاد دیگری که شامل اعضای المپیک و پارالمپیک تیم‌های شنای استرالیایی تعلیم دیده بود. همچنین معرف اصلی انجمن مربیان و مدرسان NSW و آکادمی اسکواش استرالیا می‌باشد.

پاول قهرمان برجسته‌ای است که در لیگ قهرمانی راگبی استرالیا بازی می‌کرد او همچنین قهرمان سابق کاراته‌ی سبک بودکان استرالیا و بازیکن درجه یک اسکواش و مربی سطح قهرمانی دو و میدانی بوده است.

او پیشرو در زمینه‌ی آمادگی جسمانی شخصی و کاهش وزن است. پاول به طور موفقیت آمیز، آمادگی جسمانی ورزشی را با درجه‌ی لیسانس تربیت بدنی و مدارک بین المللی مربیگری، مربی آمادگی جسمانی و مربیگری بدن‌سازی تکمیل کرد.

سرانجام او طراح مجموعه کتاب‌های بدن‌سازی، تمرینات و برنامه‌های آموزشی است، پاول برای ارائه مجموعه‌های مفرح در سمینارهای بین المللی مربوط به سلامتی و تندرستی بین المللی شرکت می‌کند و جزء پنج ستاره‌ی برتر تمرینات شخصی برای اشخاص بسیار مهم است.



## مقدمه

ما در سراسر زندگی مان یک سری از مهارت‌های حرکتی پایه را با توپ‌هایی در اندازه‌ها و اشکال مختلف یاد می‌گیریم که به ما در بهبود تعادل، هماهنگی، آهنگ و سرعت عمل کمک می‌کند. یک توپ مخصوص بدن‌سازی (توپ سوئسی) توپی بزرگ و گرد است که اختصاصاً برای انجام تمرینات با توپ - که خاصیت ضد ترکیدگی دارد - برای بر طرف کردن نیازهای تمرینی طراحی شده است.

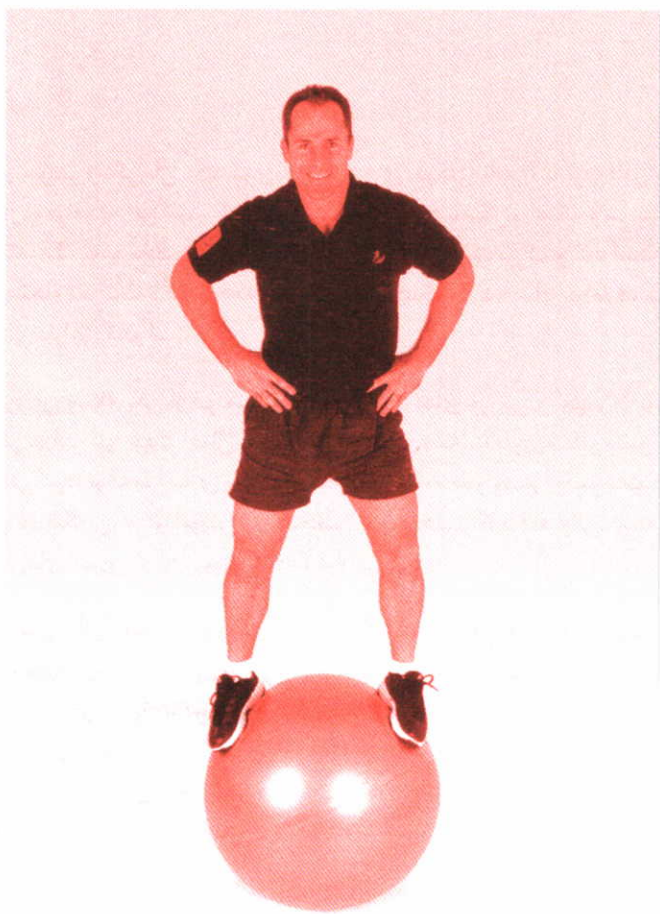
امروزه این وسیله یکی از سودمندترین وسائل باشگاه‌های ورزشی و تجهیزات بدن‌سازی بوده که در سراسر دنیا جهت اعمال کشش، تقویت همه عضلات بدن به طور وسیع مورد استفاده قرار می‌گیرد. توپ بدن‌سازی به وسیله اشخاصی که به طور وسیع در تمرینات درگیر هستند، برای ورزشکاران، و در آموزش‌های شخصی و توانبخشی کاربرد فراوانی داشته و در یوگا و کلاس‌های تمرین گروهی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مربی بدن‌سازی: تمرینات بدن‌سازی، تمرین کل بدن را برای هماهنگی، تقویت و فرم‌گیری شکم، بازوها، پشت و سینه، باسن و پاها را به وسیله توپ بدن‌سازی فراهم می‌سازد. بر خلاف برنامه‌های تمرینی رایج، تمرینات آمادگی شما برای کسب قدرت، بهبود وضعیت بدن، تعادل، هماهنگی و استقامت بدن را در آن واحد قادر می‌سازد. وقتی با توپ بدن‌سازی تمرین می‌کنید عضلات‌تان به روشی منقبض می‌شود که هوشیاری بدن را افزایش داده و موجب کسب قدرت می‌شود. شما می‌توانید هر جایی روی این توپ تمرین کنید در خانه، سرکار یا در یک سالن ژیمناستیک.

در سراسر این کتاب شما می‌توانید یک سری تمرینات که هدف اصلی‌شان گروه‌های عضلانی هستند، بیابید. پیشنهاد می‌شود که همه‌ی تمرینات تحت نظر و راهنمایی یک متخصص امور ورزشی یا فیزیوتراپ بعد از تجویز و توصیه‌های پزشک‌تان انجام شود.



من در پایان این کتاب مجموعه‌ای از تمرینات ساده بدن‌سازی با توپ را با تمرینات دیگر ترکیب و ارائه کرده‌ام. نکته‌ی مهم این است که حال شما منبعی راهنما برای انجام تمرینات روی توپ دارید که شامل حرکات اساسی است که به تقویت عضلات کل بدن شما کمک خواهد کرد.



منت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و  
به شکر اندرش مزید نعمت.

در جامعه کنونی ورزش به عنوان یک امر انسانی - تربیتی مورد توجه است  
و در بین تمامی اقشار اجتماعی به سرعت روی در توسعه و گسترش دارد.

جامعه شناسان را عقیده بر این است که در شرایط زندگی ماشینی و  
افزایش ساعات فراغت، ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای  
تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز حفظ سلامت جسمی و  
روحي آنها مورد استفاده قرار داد.

اگر می خواهید سالم و تندرست باشید باید برنامه تمرینی و ورزشی صحیح  
و منظمی متناسب با وضعیت خود، اجرا کنید. تمرین صحیح و یا اجرای یک  
برنامه صحیح ورزشی بطور مستمر و مرتب با آگاهی از دانش روز و مطالعه،  
به مراتب کارآمدتر و بهتر است.

انتشارات بامداد کتاب در راستای خدمت به مردم این مرز و بوم تمام تلاش  
خود را برای نشر علوم ورزشی بکار برده است تا هرچه بیشتر در گسترش  
دانش روز ورزش سهمی ارزشمند داشته باشد.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد  
پاییز - ۱۳۸۸





۱

# معرفی توپ بدن سازی



به طور کلی، شبیه هر توپ دیگری به نظر می‌رسد که فقط بزرگ‌تر است. اولین بار نشستن روی آن نیازمند تلاش است. و شما می‌توانید انتظار نمایش سوارکاری عصبی عضلانی نسبتاً گرمی داشته باشید.

از آنجایی که کارآرایی حرکتی اغلب با توانایی کنترل فعالیت‌های عضلات مشخص می‌شود هر کسی که برای اولین بار می‌خواهد از توپ استفاده کند انتظار می‌رود حرکات زیادی با تلاش برای برقراری و حفظ یک تعادل خوب به کار ببرد.

شروع، توپ بدن‌سازی، توپ بزرگ، سبک، پرباد، قابل حمل که برای آمادگی عمومی بدن، جلوگیری از دردهای پشت و پیشرفت به سطح بالایی از تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از سال ۱۹۶۰ از این به‌عنوان روشی در ارتوپدی و درمان مکمل عصبی استفاده می‌شد...

به‌عنوان روشی امن و موثر در ترغیب حرکات اساسی، افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش کمر دردهای مزمن از آن استفاده می‌شود.

کارایی حرکت اغلب با توانایی ما برای کنترل انقباض عضلانی در همه جای بدن مان در هر موقعیت و هر زمان مشخص و تعیین می‌شود. در تمرین روی توپ، ارتباطات دستگاه عصبی خود را با صدها عضله‌ی کوچک ثابت قوزک پا، لگن خاصره، تنه، شانه‌ها و مچ دست درک خواهید کرد.

## تعادل و هماهنگی

بدون هیچ تلاش آگاهانه، سیستم عضلانی بدن شما برای تقویت نشستن، جلوگیری از افتادن به جلو، موقعیت زانو زدن یا ایستادن دائماً منقبض و منبسط می‌شود. گیرنده‌های عمقی در داخل عضلات و مفاصل درون‌دادهای لازم برای تنظیمات فوری در تعادل را فراهم می‌کند. توانایی هر چه بیشتر برای سازگاری‌های دقیق در هر تغییری در موقعیت ناپایدار نشان‌دهنده‌ی تعادل ماهرانه و هماهنگی است، خصوصیتی که ورزشکاران نخبه از آن برخوردار هستند...

فیزیوتراپ‌ها آن را برای بیماران مبتلا به کمردرد جایگزین مناسبی برای صندلی کار در اداره‌ها پیشنهاد می‌کنند. یک بستر مناسب حمایتی برای بدن تحت شرایط اصلاح صدها حرکات کوچک را فراهم ساخته و پاسخ‌های بازتابی که وضعیت بدن را تصحیح و بهبود می‌بخشد را تقویت می‌کند.

بنابراین، در حالی که گیرنده‌های حسی عضلات را برای بهبود هوشیاری بدن تحریک می‌کنند شما می‌توانید لحظات شادی را برای خود مهیا کنید.

با توجه به تنوع زیاد و سازگاری برای همه‌ی گروه‌های سنی، سطوح توانایی و ورزشکار بودن و موقعیت‌های ورزشی شما می‌توانید برنامه‌های تمرینی قدرتی، انعطاف‌پذیری و تعادلی را طراحی کنید. بزرگ‌ترین مزیت تمرین روی توپ آن است که شما چندین تمرین برای گروه‌های عضلانی به ویژه عضلات عمیق شکمی پیدا می‌کنید انجام پشتک وارو تمرین



بدون شک پیشرفت خوب در مرکز بدن اولین گام جهت رفع عدم تعادل ساختاری و افزایش قدرت، راه انتقال به حرکات موثر و کار آمد است. علیرغم تمرینات شکم رايج، توپ بدن سازی، به واسطه برنامه‌ی حرکتی که ارائه می‌دهد، شما را قادر می‌سازد در موقعیت‌های مختلف در دامنهی کامل حرکتی تمرین کنید.

به علت طبیعت ناپایدار توپ، شما مجبور هستید به طور مرتب در مورد موقعیت بدنتان هوشیار باشید. این ناپایداری طبیعی چیزی که ورزشکاران آنرا " حس حرکت " می‌نامند، را افزایش می‌دهد.

ورزشکارانی که احتمالا در برنامه‌ی تمرینی به طور منظم و سخت کار می‌کنند، ممکن است تمرین با توپ بدن سازی مشوقی برای آنها باشد به‌ویژه اگر قسمت عمده‌ی تمرین قدرتی روی دستگاه‌ها انجام شده باشد.

بزودی عامل قدرت که فاقد برنامه‌ی تمرینی مشخصی بوده است، آشکار شده، سرگشته و متعجب می‌شوید. تمرین مقاومتی با محور ثابت دستگاه، اساس خوبی را برای رشد عضلات و توده‌ی خالص عضلانی فراهم می‌کند، اما متأسفانه محدودیت‌هایی در فعال سازی و باز سازی عمل عضلات ثابت کننده و خنثی کننده‌ها که اساسا در حفاظت از آسیب مفاصل ضروری است ایجاد می‌کند.

ثابت کننده‌ها عضلاتی هستند که مفاصل را احاطه و از آسیب دیدگی محافظت می‌کنند. خنثی کننده‌ها عضلاتی هستند که کارهای عضلات دیگر را برای تامین حرکات نرم هماهنگ می‌کنند. وقتی یک ورزشکار تمرین با دستگاه ثابت را به جای توپ بدن سازی به کار می‌برد، همه‌ی ثابت کننده‌ها و خنثی کننده‌ها به طور موثر به کار گرفته می‌شوند در نتیجه کار کردن به طور کلی در محیط ناپایدار باعث سطح بالایی از فعالیت سیستم عصبی می‌شود.

## ثبات ستون فقرات

عضلات شکمی و کمر نقش تعیین کننده‌ای در کنترل وضعیت بدن، پایداری کمر و تعادل کل بدن بازی می‌کنند. هنگامی که عضلات بزرگ چند قسمتی به‌طور عمده دچار کوفتگی عضلانی می‌شوند عضلات بین مهره‌ای کوچک مسئول اصلی حفظ ثبات و استحکام ستون فقرات هستند.

به نظر می‌رسد افزایش فعالیت عضلات کوچک افزایش هر چه بیشتر استحکام فقراتی را موجب می‌شود. این نکات اهمیت سیستم کنترل حرکتی را در هماهنگی عضلات در به کارگیری بین عضلات بزرگ و کوچک وقتی که بارهای کوچک را برمی‌داریم روشن می‌کند. همچنین نکاتی برای اهمیت توسعه مکانیزم‌های پایدار ستون فقرات است برای اینکه ما بتوانیم توانایی ستون فقرات برای حمایت خود از آسیب را به حداقل برسانیم.



به بیان ساده، ورزشکاران نیاز دارند بدانند عضلات از چه چیزهایی استفاده می‌کنند؟ چه وقت و چه جایی از آنها استفاده می‌کنند؟ و چقدر نیرو اعمال می‌کنند؟

این عجیب نیست که تعداد زیادی از ورزشکاران توانایی توسعه شاخص‌های مطلوب را دارند مسئله این است که استحکام مرکزی (توانایی ثابت نگه داشتن تنه در موقعیت ساکن) پیش نیاز کاربردی موثر و مطمئن است. به علت طبیعت ناپایدار توپ بدن‌سازی شما مجبور به ایجاد موقعیت بدن در حالت هوشیار روی توپ هستید. این نظر باید در ابتدا در یک محیط ثابت با نشستن روی توپ به‌طور ساده قبل از اضافه کردن مهارت‌های حرکتی هماهنگ شامل دست‌ها و پاها آموخته شود.

### کنترل موقعیت بدن

کنترل درست موقعیت بدن در طول حرکت به عنوان موتورخانه برای اعمال نیرو است. به نظر می‌رسد وضعیت صحیح بدن در طول حرکت منجر به حداکثر رساندن نیروها شده ضمن اینکه خطر آسیب را به حداقل می‌رساند. درک چگونگی قرار دادن صحیح موقعیت بدن، عملکرد کنترلی عضلات و مفاصل از جمله لگن خاصره، تنه، گردن و سر در انجام تمام فعالیت‌های روزانه اساسی است. در حالی که همه‌ی گروه‌های عضلانی از جمله تنه در کنترل موقعیت بدن مهم هستند، عضلات عمقی شکمی و کمر به نظر نقش کلیدی دارند. این به دلیل نقشی است که آنها در ثبات و تنظیم ستون مهره‌ها و لگن خاصره بازی می‌کنند.

حفظ موقعیت تمام بدن با استفاده‌ی توپ بدن‌سازی به جمع‌بندی بیشتر نیروهای موثر بین ترتیبات موثر عضلات می‌انجامد، حرکت بنیادی که در همه‌ی حرکات ورزشی مانند بیس بال، کریکت، گلف، دو، اسکواش، شنا و تنیس وجود دارد.

نیروهای مداوم در تمام بدن به وسیله فرایندهای داخلی انقباض عضلانی به وجود آمده و تعادل، آگاهی از موقعیت بدن و چابکی را افزایش می‌دهد.



## انتخاب تمرینات

شرکت کننده برای انجام تمرینات می تواند بنشیند، دارز بکشد، خم شود، زانو بزند و در موقعیت های مختلف روی توپ بدن سازی قرار گیرد. همیشه با حرکات ساده شروع کرده و سپس الگوهای ترکیبی شامل آرایش کنترل حرکتی را ایجاد کنید. کار کردن روی توپ بیشترین توجه را می طلبد و عدم تمرکز ممکن است به افتادن یا پرت شدن شما منجر شود.

استفاده از شکل اصلی، تکرار هر تمرین باید به طور کامل تا زمانی که تمرین شکل خود را از دست نداده است انجام شود. حرکت خواه دو بار یا بیست بار تکرار شود، به طور ناگهانی عضلات و سیستم عصبی دچار خستگی می شوند، کیفیت حرکت پایین آمده و تمرین خیلی مفید نخواهد بود. به خاطر داشته باشید کیفیت، کمیت نیست. متخصص امور ورزشی یا فیزیوتراپی می تواند شما را برای شمارش تکرارها و تنظیمات هر ست تمرینی راهنمایی کند.

## پیشگیری ها

ناپایداری توپ بدن سازی و استفاده مداوم گروه های عضلانی برای برقراری تعادل ممکن است منجر به خستگی زودرس شود، بعضی از افراد باید از انجام تمرینات اجتناب کنند. از جمله:

- کسانی که از افتادن می ترسند.
- کسانی که روی توپ احساس راحتی نمی کنند.
- کسانی که در دوره های کمردرد حاد داشته اند.
- ناپایداری ویژه جراحات های ستون فقرات.
- بیمار نخاعی که با انجام این حرکات بیماری در آنها وخیم تر می شود.
- مواردی که با استفاده از توپ درد افزایش پیدا می کند.
- اشخاصی که از قبل آسیب هایی در مفصل یا عضلاتشان رخ داده است.
- در طول دوران بارداری.
- در دوره ی بیماری، ضعف، خستگی، درد یا سرگیجه.



غالباً، یک تدبیر مهم، جستجوی دستیاری است که تمرینات بدن‌سازی را شناخته یا متخصص امور سلامتی که قبل از شروع و در طول برنامه‌ی تمرینی برای اطمینان از یادگیری درست تکنیک‌ها به شما کمک کند. همچنین تجویز و توصیه‌های دکترتان خیلی مهم است. از دکترتان قبل از انجام برنامه‌ی تمرینی درباره‌ی شرایط تمرینی که می‌تواند بیماری را تشدید کند جویا شوید. مانند تصاویر، از تجهیزات استفاده و توصیه‌های سازنده برای حمایت را دنبال کنید. همواره تمرینات را به روش و سرعت کنترل شده انجام دهید؛ به آرامی شروع کنید و اعتماد به نفس داشته باشید.

## برگشت به حالت اولیه

به علت نیاز بالای عصب شناختی خستگی عصبی می‌تواند بدون نشانه‌ای از خستگی متابولیکی ایجاد شود به عبارت دیگر رسیدن به ناتوانی عضله ممکن است بدون بروز هیچ نشانه‌ی معمولی ناتوانی فیزیولوژیکی ایجاد شود. هنگام شروع تمرینات با بیشتر از حداقل سه دقیقه استراحت بین ست‌ها انجام شود. مراقب باشید خیلی سریع به پیشرفت بعضی تمرینات اقدام نکنید. بنابراین قبل از رسیدن به تکرار و ست‌های تمرینی آن را به خوبی از مربی خود فرا گیرید.

## انتخاب توپ

توپ بدن‌سازی در فروشگاه‌های متعدد و گوناگون ورزشی به طور باد شده در اندازه‌های ۲۰، ۲۵ یا ۳۰ cm و ۵۵، ۶۵ یا ۷۵ اینچ در دسترس است. قانون کلی این است، وقتی روی توپ می‌نشینیم هدف قرار دادن پاها موازی با هم (زاویه‌ی پاها نود درجه) یا موازی با زمین است. درجدول زیر نمونه‌ی مناسب از توپی که می‌توانید خریداری کنید را نشان می‌دهد:

اندازه توپ	ارتفاع بدن	
۵۵ (سانتی‌متر) ۲۰ اینچ	۱۶۵-۱۵۰ سانتی‌متر	دامنه ۴/۹-۵/۴
۲۵ (سانتی‌متر) ۲۵ اینچ	۱۸۵-۱۶۵ سانتی‌متر	دامنه ۵/۴-۱/۶
۷۵ (سانتی‌متر) ۳۰ اینچ	بیشتر از ۱۸۵ سانتی‌متر	دامنه بیشتر از ۱/۶



**نکته :** همواره پیوستی به عنوان توصیه‌ها و راهبردهایی سازنده به همراه محصول وجود دارد.

## شروع کردن

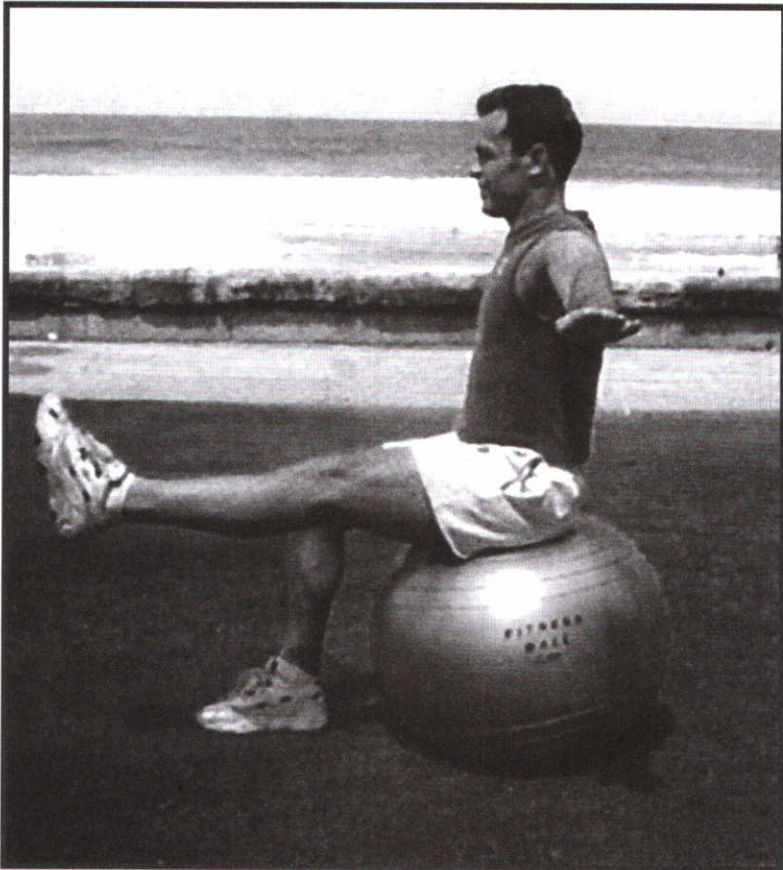
منطقه‌ای صاف، باز، بی‌لغزش و عاری از آشغال و تمیز پیدا کنید وقتی اولین بار روی توپ می‌نشینید مهم‌ترین چیز احساس تعادل و راحتی شماست. باسن‌تان را در وسط توپ قرار دهید. از دستتان برای تعادل بغل توپ استفاده کنید و پاهایتان به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید این به شما اعتماد به نفس می‌دهد ( در فصل دوم نشستن روی توپ بیشتر شرح داده می‌شود) دانستن عملکرد پیچیده عضلات مهم‌تر از دیدگاه کلی آگاهی از موقعیت بدن است. در ابتدا شما تلاشی آگاهانه برای پاسخ به کنترل لگن خاصره، ستون فقرات، موقعیت سر و گردن، سفت کردن شکم و نفس کشیدن عمیق خواهید داشت اما با کسب مهارت، قرار دادن موقعیت درست بدن را به طور خودکار انجام خواهید داد.

کار کردن با شخص حرفه‌ای، مانند مربی یا فیزیوتراپ به عنوان اساس کار با توپ بدن‌سازی توصیه شده است. نقش آنها کمک کردن به نمایش تمرین و حمایت از الگوهای حرکت بدن‌تان و تنظیم مجدد بدن برای اطمینان از الگوهای درست حرکتی است.

این دیدگاه به افزایش سودمندی تمرینات در افزایش تعادل، هماهنگی، قدرت عضلات کمک خواهد کرد. برای برقراری تنظیمات، ست‌ها و استراحت و حرکات توپ بدن‌سازی به فصل دهم مراجعه کنید.

۲

## نشستن روی توپ



یادگیری نشستن درست روی توپ بدن سازی، آگاهی از موقعیت بدن را برای انجام تمرینات دیگر فراهم می کند.

آنچه اساسی به نظر می رسد این است که، هدف نشستن مستقیم در وسط توپ است که طبق آن مرکز ثقل حفظ شود. قبل از نشستن روی توپ از ساکن بودن آن مطمئن شوید و سطحی که روی آن تمرین می کنید کاملاً صاف باشد روی توپ کاملاً صاف بوده، پاهایتان را به عرض شانه باز کنید پشت پا توپ را لمس کند.

همیشه یک دستتان را روی توپ برای آگاهی از موقعیت توپ و وضعیت بدنتان نگه دارید وقتی روی توپ نشستید، زانو را خم کنید و خیلی صاف آرام وسط توپ بنشینید این حرکت ممکن است مستلزم استفاده از چند بخش بدن مشتمل بر باسن، پا و انطباق بدن با شرایط باشد به محض اینکه روی توپ بدن سازی نشستید، بدن را صاف کنید، تنه را بدون انحراف به عقب یا جلو، صاف و کشیده نگه دارید.

آرام حرکات کوچکی به طرفین یا چرخش روی باسن را انجام دهید این حرکات به اعتماد به نفس و آگاهی استفاده از توپ کمک خواهد کرد.

تمرکز روی چگونگی کار عضلات، واکنشی است که ذهنتان به هوشیاری بدن نشان می دهد جزئیات ریزی در هر تمرین شامل، موقعیت بدنتان و حرکت است که تمام تفاوت وقتی روی توپ تمرین می کنید روشن می شود در آغاز و در طول زمان پیشرفتتان، تمرین بیشتری نیاز است و شما باید همواره آهسته و بدون تنش کار کنید ضمن اینکه وضع خوبی در بدنتان برقرار می کنید.

مطمئناً درست است که الگوهای سوخت و ساز عضلات اکتسابی هستند مسائل پایه ای وجود دارد که باید قبل از تمرینات پیشرفته تر آموخته شوند.

برنامه به طور کلی می تواند با توجه به توانایی برقراری صحیح وضعیت بدن در طول تمرین تعیین شود.

با کسب توانایی برای حفظ خوب موقعیت بدن روی توپ در حین انجام تمرینات با تکرارها و دوره های مشخص می توان به تغییر تمرینات دست زد. بنابراین چیزی که برای یک نفر آسان است ممکن است برای دیگران سخت باشد توصیه شده که همه ی تمرینات با توپ بدن سازی با راهنمایی یک مربی متخصص و حرفه ای و فیزیوتراپیست انجام شود متخصصان می توانند چگونگی تعداد تکرارها و دوره هایی که شما باید اجرا کنید را تعیین کنند ضمن اینکه تعدیل و تصحیح بدن شما را برای برقراری شکل خوب حرکت تضمین کنند.

هدف از تمرینات زیر کمک به پیشرفت وضعیت مناسب بدن، تعادل و هماهنگی وقتی که روی توپ نشستید است این به شما برای به وجود آمدن اعتماد به نفس و تمرکز برای اجرای تمرینات دیگر و پیشرفت قدرت مرکزی، آگاهی از موقعیت بدن و انقباض عضلانی کمک می کند.



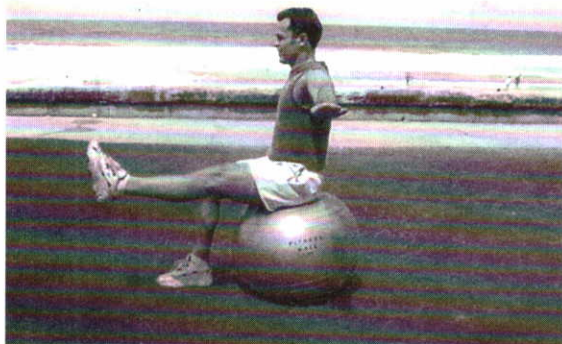


## توضیح:

- موقعیت بدنتان را در وسط توپ پیدا کنید.
- دو دستتان را در دو طرف توپ برای حمایت قرار دهید.
- بر روی توپ صاف نشسته و عضلات شکمی را سفت کنید.
- پاهایتان را به اندازه‌ی عرض شانه‌هایتان باز کنید.
- در حالی که عضلات شکمی را سفت کرده‌اید، به آرامی یک زانو را بالا بیاورید و پا را از زمین جدا کنید.
- پر اهمیت‌ترین نکته این است که، کل باسن را بدون خم شدن به جلو، عقب یا طرفین روی توپ حفظ کنید.
- زانو و پا را به آرامی بالا بیاورید و درسی سانتی‌متری زمین نگه دارید، بعد به آرامی پایین بیاورید و این حرکت را با پای مخالف هم تکرار کنید.
- حرکات رابه آرامی انجام داده و الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- شروع و اتمام حرکت پا در موقعیتی مشابه با آنچه گفته شد باشد و از هر حرکت جانبی یا تغییر موقعیت بدن اجتناب کنید.
- مربی برای حمایت پشت توپ می‌ایستد.







## توضیح:

- برای انجام این حرکت همان حالت نشستن در تمرین "بالا بردن یک زانو" را به کار ببرید.
- برای افزایش تمرکز و ایجاد تعادل بیشتر در تمرین دست‌ها را از پهلو بالا آورده و موازی با سطح زمین قرار دهید.
- به آرامی زانویتان را بالا ببرید و درحالی که پا کشیده است آنرا به سمت جلو باز کنید. این حرکت را در جهت عکس و با پایین آوردن پا انجام دهید و برای پای مخالف هم این حرکت را تکرار کنید.
- از خم شدن به سمت جلو، عقب یا طرفین خودداری کنید.
- در تمام مدت انجام این حرکت به حالت کشیده باقی بمانید. باسن‌ها را به طور کامل بر روی توپ و عضلات شکم را سفت نگه دارید.
- شروع و اتمام حرکت پا در موقعیتی مشابه با آنچه گفته شد باشد و از هر حرکت جانبی یا تغییر موقعیت بدن اجتناب کنید.
- مربی برای حمایت پشت توپ می‌ایستد.

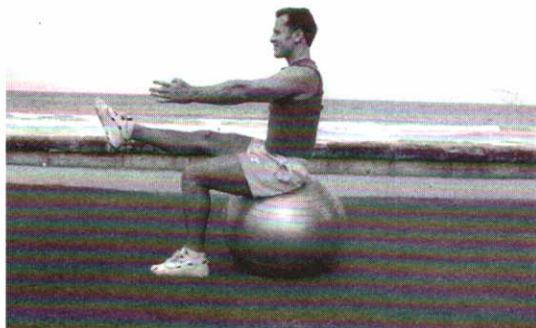
## تغییرات:

مربی می‌تواند در حالی که پا به حالت کشیده است و بدن به صورت راست است تعادل و هماهنگی ورزشکار را با فشار آرام توپ به طرفین تغییر دهد. این امر ورزشکار را مجبور می‌کند برای تنظیم دوباره‌ی خود با تمرین از عضلات عمقی حفظ قامت استفاده کند.

شروع حرکت



حرکت میانی



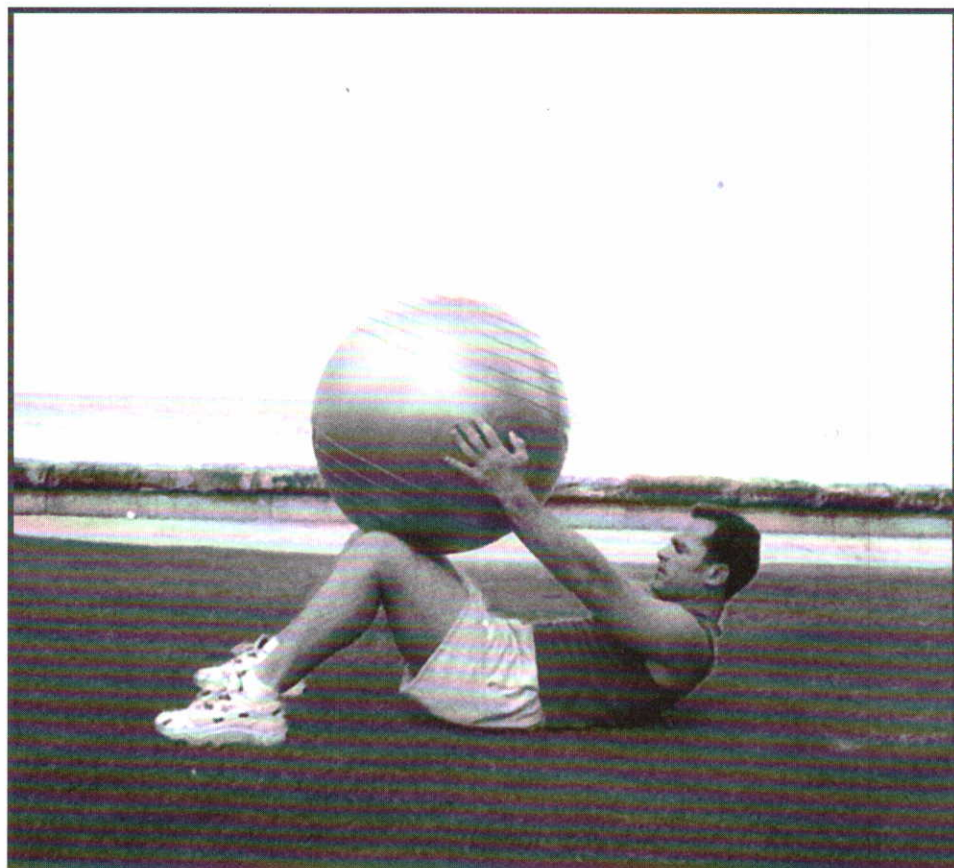


- به صورت کشیده درحالی که پاها موازی هم قرار دارند روی توپ بنشینید و دست‌ها را از پهلویتان به سمت پشت قرار دهید.
- به طور هم‌زمان یک زانو را بالا آورده و در حالی که پا را باز می‌کنید دست‌هایتان را به سمت جلو بکشید. بدن را صاف نگه دارید و از خم شدن به سمت جلو، عقب و طرفین خودداری کنید.
- در تمام مدت انجام این حرکت به حالت کشیده باقی بمانید. باسن‌ها را به طور کامل بر روی توپ و عضلات شکم را سفت نگه دارید.
- پاها را سر جای خود برگردانده و دست‌ها را به پشت به نقطه‌ی شروع برگردانید و این حرکت را برای پای مخالف تکرار کنید.
- شروع و اتمام حرکت پا در موقعیتی مشابه با آنچه گفته شد باشد و از هر حرکت جانبی یا تغییر موقعیت بدن اجتناب کنید.
- با حرکات آهسته و کنترل شده شروع کنید تا حالت صحیح و مناسب بدن را حفظ کنید.
- در تمام مدت تمرین الگوی تنفس عمیق را حفظ کنید.
- مربی برای حمایت پشت توپ می‌ایستد.

**نکته:** برای دست‌یافتن به نتایج مطلوب از توپ بدن‌سازی با حرکات آهسته و کنترل شده شروع کنید این به شما این امکان را می‌دهد که به طور مرتب حالت بدنتان با تمرین تنظیم کنید و مطمئن شوید که حالت صحیح و دقیقی دارید در این صورت است که پیشرفت خواهید کرد. اغلب شرکت کنندگانی که منظم تمرین می‌کنند به تدریج سرعت حرکت را افزایش داده و از این طریق تاثیر تمرینات هوازی را در خود بهبود می‌بخشند.

### تغییرات مربی:

هنگامی که روی توپ نشسته‌اید یا دراز کشیده‌اید مربی می‌تواند موقعیت شرکت کننده را با حرکات آرام توپ به جلو، عقب یا طرفین تغییر دهد. و شرکت کننده به خاطر تنظیم مجدد موقعیت بدن روی توپ در زمان تمرین به طور مداوم ناگزیر به تغییر موقعیت بدن است.





## تمرینات عضلات شکمی

تمرینات مقدماتی زیر برای تقویت عضلات شکم طراحی شده‌اند. که به محافظت از ستون مهره‌ها و شکل گرفتن حالت صحیح و مناسب بدن کمک می‌کند و معمولاً به عنوان مرجع به آن اشاره می‌شود. شکل عضلات شکمی به صورت سیلندری در سرتاسر ستون فقرات بین دنده‌ها و لگن است. برای تقویت این عضلات حرکات مورد نیاز باید به صورت آرام و میزان انقباض کمتر و با کنترل مناسب لگن و در حالی که تنفس عمیق وجود دارد انجام شود. مسئله‌ای که در مورد خود عضلات شکم سر جای خود باقی است یا حالت انقباضی آن (استاتیک) و یا فعالیت آنها به واسطه‌ی حرکات‌های شونده مدت و طولانی شونده در زوایای مختلف است.

عضلات قدامی بین لگن و ستون فقرات به عنوان عضلات شکمی صاف شناخته شده‌اند در حالی که عضلات کناری شکم، عضلات مورب شکمی نامیده می‌شوند. توجه کردن به جزئیات دقیق‌تر در مورد هر یک از این حرکات- حالت بدن- و کنترل عضلات در دست‌یابی به فواید مطلوب به شما کمک خواهد کرد. اصول اولیه را از استاد خود قبل از اینکه به حرکات جدیدتر روی آورده یا حرکاتی که برای انجام آن روی توپ به اهرم بلند نیاز دارند بیاموزید. بدن در حالت‌های مختلفی روی توپ قرار می‌گیرد که ممکن است نیاز به کمک از عضلات دیگر بدن شامل عضلات قفسه‌ی سینه، دست‌ها، شانه و کمر و پاها باشد. هیچ گونه فشار یا کشیدگی نباید روی ناحیه‌ی کمر باشد همیشه از دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا یک فیزیوتراپیست اطمینان حاصل کنید. و مطمئن شوید که الگوهای صحیح حرکتی به شما آموخته شده است.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت و استقامت عضلات شکمی

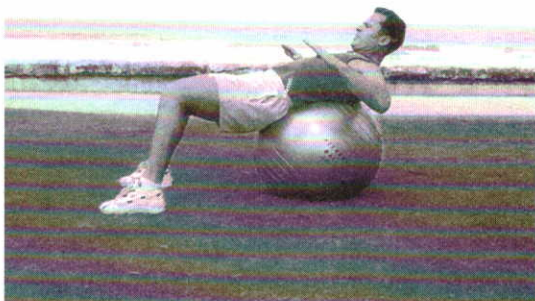
## توضیح:

- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید توپ بدن سازی را روی شکم نگه دارید.
- عضلات ناحیه‌ی شکم را منقبض کنید و به آرامی توپ بدن سازی را از بالای پاها تا زانوها آورده و سپس به پایین برگردید.
- انقباض عضلات شکمی را تا کامل شدن ست تمرین بی وقفه حفظ کنید.

## نکات آموزشی:

- به آرامی عضلات شکمی را سفت کنید و در طول تمرین به همان حالت نگه دارید.
- سر را به حالت عادی نگه دارید و از آوردن چانه به سمت سینه خودداری کنید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- هنگام چرخیدن به بالا عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.

## شروع حرکت



## حرکت میانی





## تاکید

- قدرت و استقامت عضلات شکمی

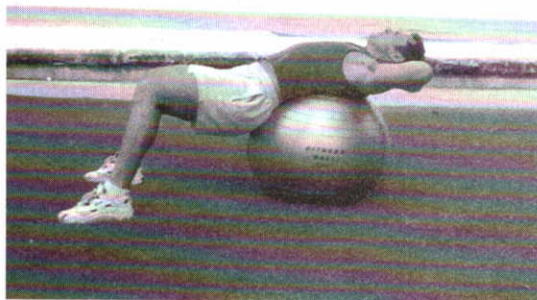
## توضیح:

- روی توپ به طوری که از قسمت پایینی کمر محافظت شود دراز بکشید.
- پاها به عرض شانه باز و دست‌ها با زاویه‌ی نود درجه از پهلوی خم می‌شوند.
- عضلات شکم را منقبض کرده و به آرامی دست‌ها را به سمت جلو باز کنید، در این حالت بین باسن و ناحیه‌ی شانه شکل یک قوس را می‌گیرد.
- عمل دم را انجام دهید درحالی‌که به طرف پایین می‌روید عضلات را به طور فعال نگه داشته باشید.
- تا کامل شدن ست تمرین انقباض مداوم عضلات شکمی را حفظ کنید.

## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکمی را سفت کنید و در طول تمرین به همان حالت نگه دارید.
- سر را به حالت عادی نگه دارید و از آوردن چانه به سمت سینه خودداری کنید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- تماس قسمت پایین کمر را با توپ حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- هنگام چین خوردن شکم و بالا آمدن بدن عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.
- از حرکت دادن پاها، زاویه‌ی پا، نشیمن‌گاه خود و توپ خودداری کنید.

## شروع حرکت



## حرکت میانی





## تاکید

- قدرت و استقامت عضلات شکمی

## توضیح:

- روی توپ به طوری که از قسمت پایینی کمر محافظت شود دراز بکشید.
- پاها به عرض شانه باز و دست‌ها را خم کرده و زیر سرتان قرار دهید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و به آرامی بدن را از جایی که حالت بین باسن و ناحیه‌ی شانه شکل یک قوس را می‌گیرد باز کنید.
- عمل دم را انجام دهید درحالی‌که به طرف پایین می‌روید عضلات را به طور فعال نگه داشته باشید.
- تا کامل شدن ست تمرین انقباض مداوم عضلات شکمی را حفظ کنید.

## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکمی را سفت کنید و در طول تمرین به همان حالت نگه دارید.
- سر را به حالت عادی نگه دارید و از آوردن چانه به سمت سینه خودداری کنید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- تماس قسمت پایینی کمر را با توپ حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- هنگام جمع شدن سریع شکم و قرار گرفتن بدن به شکل قوس عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.
- از حرکت دادن پاها، زاویه‌ی پا، نشیمن‌گاه خود و توپ خودداری کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت و استقامت عضلات شکمی

## توضیح:

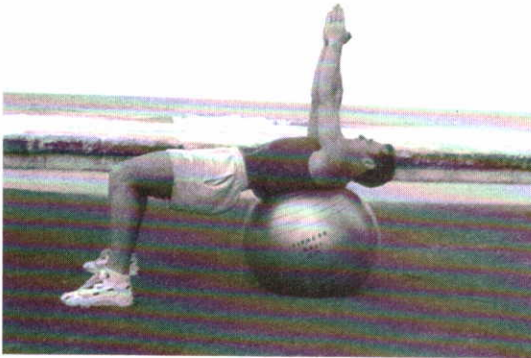
- روی توپ به طوری که از قسمت پایینی کمر محافظت شود دراز بکشید.
- پاها به عرض شانه باز و دست‌ها را با هم بالای سرتان بکشید.
- عضلات شکم را منقبض کرده و به آرامی بدن را از جایی که حالت بین باسن و ناحیه‌ی شانه شکل یک قوس را می‌گیرد بالا بیاورید.
- عمل دم را انجام دهید در حالی که به طرف پایین می‌روید عضلات را به طور فعال نگه داشته باشید.
- تا کامل شدن ست تمرین انقباض مداوم عضلات شکمی را حفظ کنید.

## نکات آموزشی

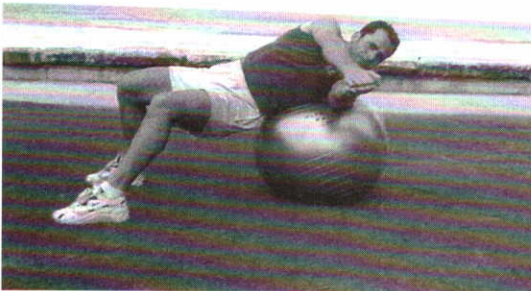
- به آرامی عضلات شکمی را سفت کنید و در طول تمرین به همان حالت نگه دارید.
- سر را به حالت عادی نگه دارید و از آوردن چانه به سمت سینه یا مسیر خط چشم‌ها خودداری کنید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- تماس قسمت پایین کمر را با توپ حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- هنگام جمع شدن سریع شکم و قرار گرفتن بدن به شکل قوس عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.
- از حرکت دادن پاها، زاویه‌ی پا، نشیمن‌گاه خود و توپ خودداری کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی





## تاکید

- قدرت و سرعت عمل عضلات مورب شکمی

## توضیح:

- روی توپ در حالی که شانه و باسن در یک خط قرار گرفته‌اند و بدن موازی با سطح زمین است دراز بکشید.
- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و دست‌ها را با هم به سمت بالای سینه بکشید.
- عضلات ناحیه‌ی شکم را منقبض کرده و به آرامی بدن را بچرخانید و دست‌ها را از سمت چپ پایین آورده و به طور هم‌زمان زانو را خم کنید و باسن را هم بچرخانید. تنه و شانه‌ها را بر روی توپ به طوری که موازی با سطح زمین شوند حرکت دهید.
- دست‌ها را کشیده نگه دارید و بر روی توپ به سمت راست بچرخانید.

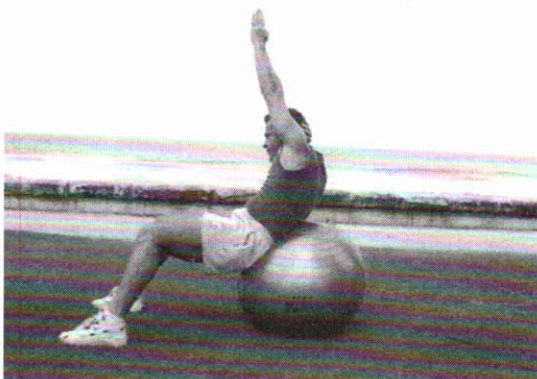
## نکات آموزشی

- عضلات را به آرامی سفت کنید و در طول حرکت به طور کامل نگه دارید.
- همان‌طور که شانه را می‌چرخانید توپ بدن‌سازی را به قسمت پایین بدن حرکت دهید.
- از روی توپ به طرف شانه بچرخید و زانو‌ها را خم کنید و با حرکت هماهنگ کنید.
- سرتان در یک زمان هماهنگ با بدن در راستای شانه و در حالت عادی حرکت دهید و به آرامی و با فشار کم تا سه شماره برای هر طرف این تمرین را انجام دهید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام طول حرکت حفظ کنید.
- برای اعمال فشار بیشتر تمرین به دست‌هایتان وزنه اضافه کنید (مثل توپ طبی).

شروع حرکت



حرکت میانی





## تاکید

- قدرت و سرعت عمل عضلات مورب شکمی

## توضیح:

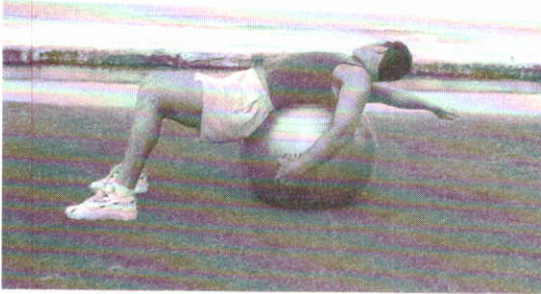
- روی توپ به طوری که از قسمت پایین کمر محافظت شود دراز بکشید و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید.
- یک دست را در حالی که انگشتان در کنار سر تکیه داده‌اند خم کنید و دست دیگر را به حالت کشیده بالای سر قرار دهید، بدن را یک کمی بچرخانید.
- عضلات ناحیه‌ی شکمی را منقبض کنید و همان طوری که به آرامی بدن را بالا می‌آورید دست را به سمت بالا بکشید و از خط میانی بدن به طرف زانوی مخالف عبور دهید و سپس به سمت پایین بدن برگردید.
- ست را کامل کرده و در سمت مخالف با دست مخالف به صورت خم کردن و سپس کشیدن دست‌ها تکرار کنید.

## نکات آموزشی

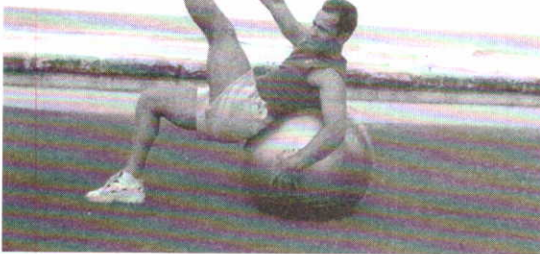
- به آرامی عضلات شکمی را سفت کنید و در طول تمرین به همان حالت نگه دارید.
- سر را به حالت عادی نگه دارید و عضلات را در طول حرکت به صورت فعال نگه دارید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- تماس قسمت پایین کمر را با توپ حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- هنگام چین خوردن شکم و بالا آمدن عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.
- از حرکت دادن پاها، زاویه‌ی پا، نشیمن‌گاه خود و توپ خودداری کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت و سرعت عمل عضلات (بالا، پایین و مورب شکمی)

## توضیح:

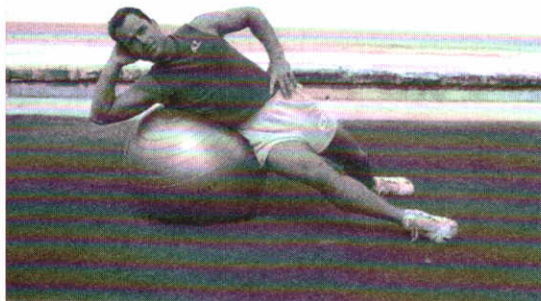
- روی توپ به طوری که از قسمت پایین کمر محافظت شود دراز بکشید.
- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و یک دست را با هم به سمت بالای سر کشیده و با دست دیگر توپ را برای محافظت نگه دارید.
- عضلات ناحیه‌ی شکم را منقبض و به طور هم‌زمان یک دست و پای مخالف آنرا به سمت بالا کشیده و در خط میانی بدن بهم برسانید و سپس پایین بیاورید.
- ست را کامل انجام دهید و برای سمت دیگر بدن تکرار کنید.

## نکات آموزشی:

- به آرامی عضلات شکم را سفت کنید و در طول حرکت کامل نگه دارید.
- تماس قسمت پایینی کمر را با توپ حفظ کنید.
- از قرار گرفتن پا در حالت مناسب و حالت دست در نگه داشتن توپ مطمئن شوید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام این نمونه‌های حرکتی حفظ کنید.
- سر را به حالت عادی نگه دارید.
- هنگام چین خوردن شکم و بالا آوردن پا عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.
- از حرکت دادن توپ خودداری کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی





### توضیح:

- پاها را در حالت کشیده و در دو طرف قرار دهید و بای بیرونی را پشت قرار داده از باسن تا گودی زیر بغل به توپ تکیه دهید.
- دست‌ها را خم کرده، یکی را بر روی کمر و دیگری را کنار سر تکیه دهید.
- تنه را به همان صورت کشیده نگه دارید و به آرامی عضلات را منقبض کنید و روی توپ از پهلوی به سمت بالا خم شده سپس به پایین برگردید.
- ست تمرین را کامل کرده و برای پهلوی دیگر بدن تکرار کنید.

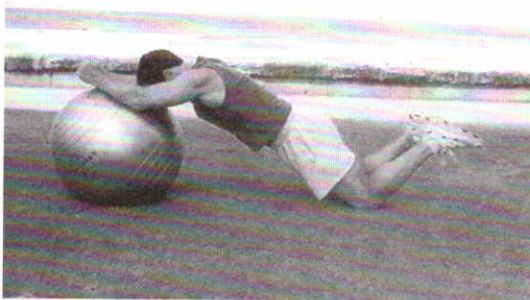
### نکات آموزشی:

- به آرامی عضلات شکم را سفت کنید و در طول حرکت کامل نگه دارید.
- تماس باسن با توپ و ثبات خوب پا را حفظ کنید.
- از قرار گرفتن پا در حالت مناسب و حالت دست در نگه داشتن توپ مطمئن شوید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام این نمونه‌های حرکتی حفظ کنید.
- هنگام چین خوردن به بالا عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین آمدن به سمت ناحیه‌ی پایینی بدن عمل دم را انجام دهید.
- از حرکت دادن توپ خودداری کنید.

شروع حرکت



حرکت میانی





## تاکید

- قدرت عضلات شکمی (بخش مرکزی) و شانه

## توضیح:

- روی زمین زانو زده، ران‌ها به صورت عمود بر زمین قرار می‌گیرد، بدن دارای زاویه‌ی ۴۵ درجه بوده، مشت‌ها به صورت گره کرده و ساکن در کنار هم روی توپ قرار دهید.
- بدن را سفت و محکم نگه دارید و آرنج‌ها بسته باشد، به آهستگی توپ را به سمت جلو بغلطانید تا اینکه ساعدها طوری در وسط توپ قرار گیرند که بدن کاملاً کشیده شود.
- مدت کمی مکث کنید و سپس به حالت اولیه بر گردید.

## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکم را سفت کنید و در طول حرکت کامل نگه دارید.
- از قوس دادن به کمر یا پایین آمدن روی شانه‌ها پتان خودداری کنید.
- قدرت دست‌ها و انقباض شانه‌ها را حفظ کنید.
- مشت‌ها را کنارهم و آرنج را بسته نگه دارید.
- حالت کشیده بدن و برگشت را سه بار انجام دهید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام این نمونه‌های حرکتی حفظ کنید.
- وقتی بدن به جلو کشیده می‌شود عمل بازدم را انجام دهید.
- وقتی به عقب برمی‌گردید عمل دم را انجام دهید.

## تغییرات

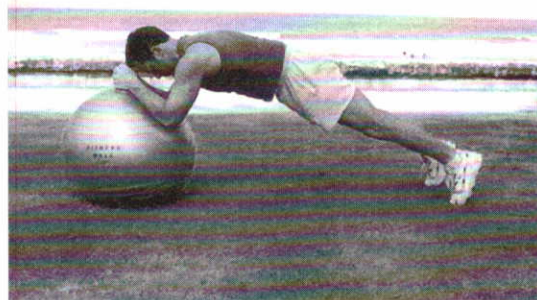
- چرخش خارجی به صورت دمر- اهرم بلند (روی انگشتان دست) را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تا کید

- قدرت عضلات شکمی (بخش مرکزی) و شانه

### توضیح:

- روی زمین زانو زده، ران‌ها به صورت عمود بر زمین قرار می‌گیرد، بدن دارای زاویه‌ی چهل و پنج درجه بوده، مشت‌ها به صورت گره کرده و ساکن در کنار هم روی توپ قرار دهید.
- بدن را سفت و محکم نگه دارید و آرنج‌ها بسته باشد، به آهستگی توپ را به سمت جلو بغلتانید تا لگن، زانو و بالاتنه موازی با زمین قرار گیرند.
- در حالی که پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز هستند بر روی ساعدها و انگشتان پا قرار گیرید.
- مدت زمان کوتاهی (سه تا بیست ثانیه) مکث کنید و سپس به حالت اولیه برگردید.

### نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکم را سفت کنید و در طول حرکت کامل نگه دارید.
- از قوس دادن به کمر یا پایین آمدن روی شانه‌هایتان خودداری کنید.
- قدرت دست‌ها و انقباض شانه را حفظ کنید.
- مشت‌ها را کنار هم و آرنج را بسته نگه دارید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام این نمونه‌های حرکتی حفظ کنید.

### تغییرات

برای قدرت و پایداری توانایی عضلات شکمی (مرکزی) یک پا را چند اینچ برای اعمال بیشتر فشار تمرین بالابیاورید و عضلات باسن و کمر را در حالت طبیعی نگه دارید.



## خلاصه‌ی تمرینات عضلات شکمی

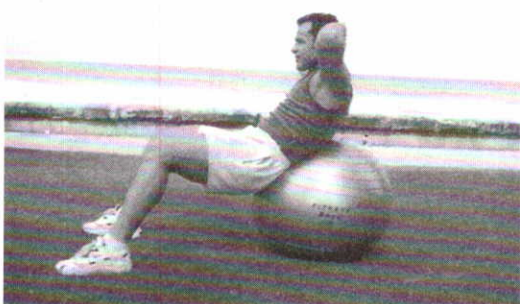
به طور عمده تمرینات توپ بدن‌سازی روی عضلات شکمی انجام شد. به طور خلاصه این تمرینات شامل تمریناتی است که عضلات شکم را مجزا می‌کنند. با یادگیری حرکات پایه روی توپ بدن‌سازی در این کتاب، زمینه برای انجام تمرینات با تغییرات بیشتر و سخت‌تر در آینده ایجاد خواهد شد.



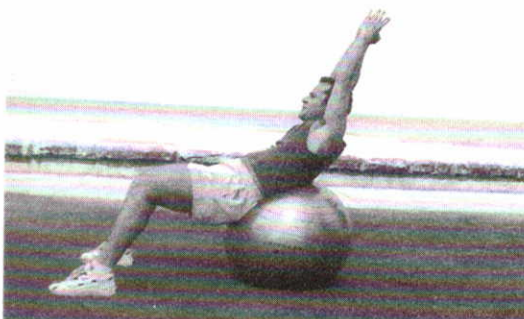
۴. چرخیدن به بالای عضلات شکمی



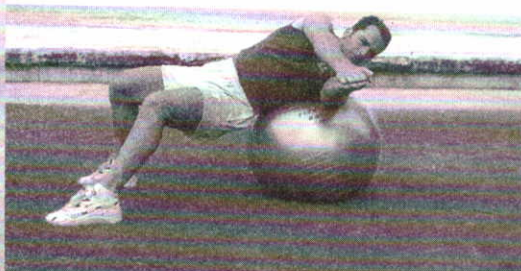
۵. رساندن دست‌ها به هم برای تقویت عضلات شکمی



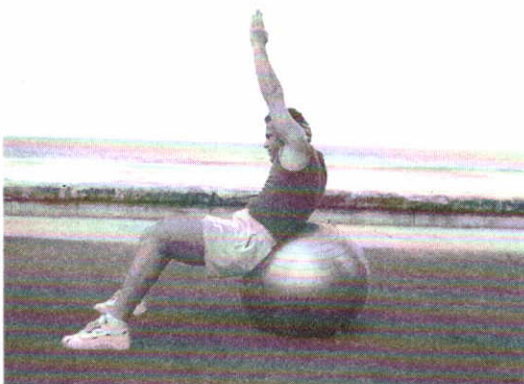
۶. جمع شدن سریع عضلات شکمی - اهرم کوتاه



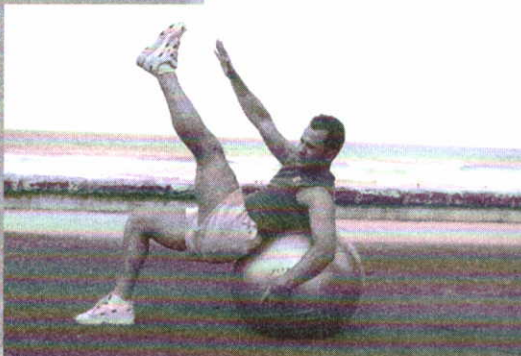
۷. جمع شدن سریع عضلات شکمی - اهرم بلند



۸. چرخش عضلات مورب شکمی



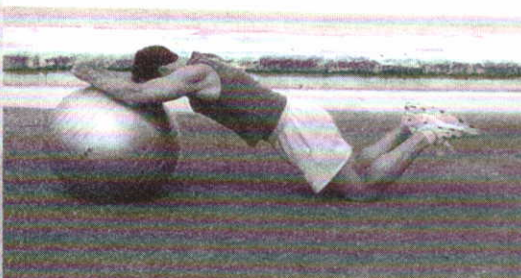
۹. جمع شدن سریع عضلات مورب شکمی



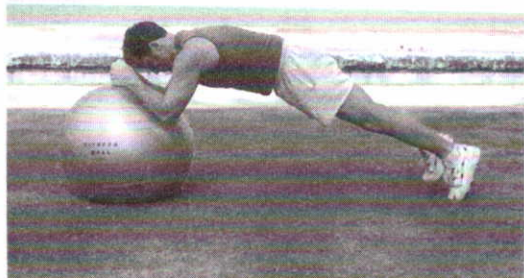
۱۰. حرکت مورب رو به بالا



۱۱. خم شدن به پهلو

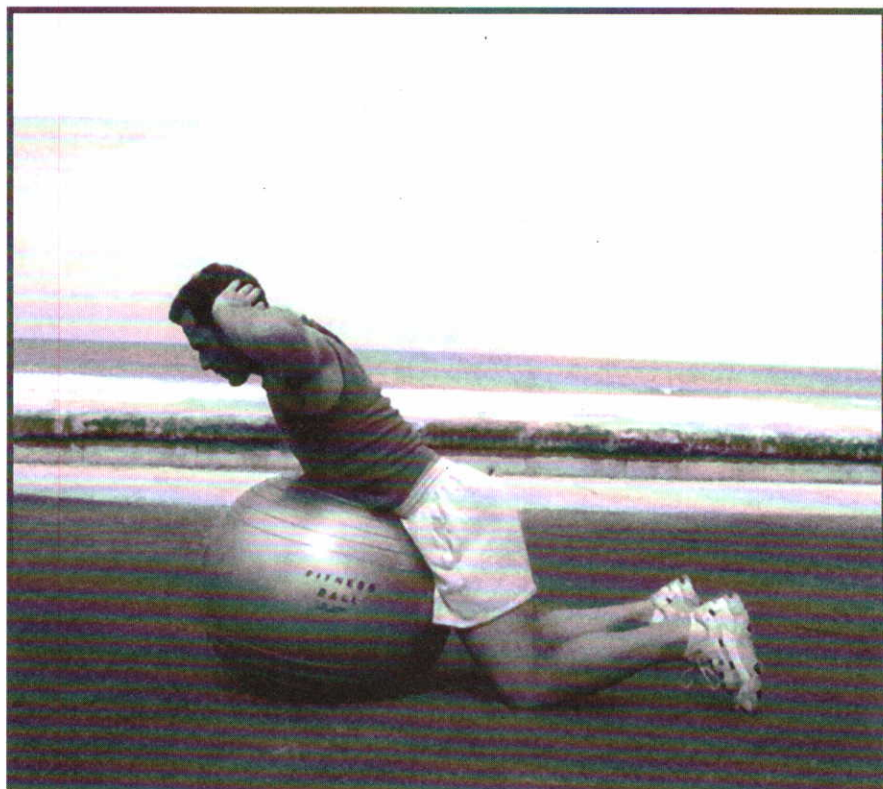


۱۲. چرخش خارجی به صورت دمر- اهرم کوتاه



۱۳. تمرینات ایزومتریک در حالت دمر





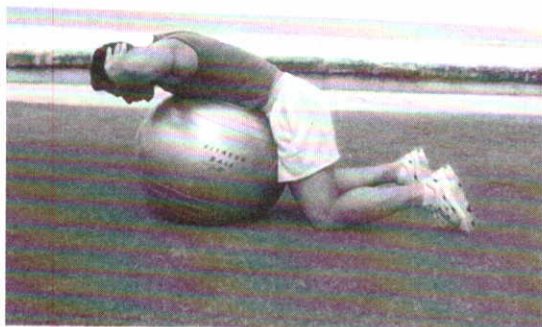
# عضلات کمر باسن و پا

تمریناتی که به دنبال می‌آیند باعث تقویت عضلات کمر، باسن و پا می‌شوند. در این تمرینات بدن در حالتی روی توپ قرار می‌گیرد که ممکن است حمایت بیشتری از عضلات دیگر شامل عضلات سینه، بازوها، شانه، پشت و عضلات شکمی نیاز باشد. این تمرینات باید به صورت کنترل شده و آهسته، با تنفس عمیق و بدون فشار و درد عضلانی انجام شود.

مباحث این تمرینات بر اساس تمرینات ایستا و یا تمرینات پویا پایه گذاری شده است. تمرکز بر جزییات هر تمرین، موقعیت قرارگیری بدن، کنترل و حرکات عضلات به شما در کسب حداکثر فواید تمرین کمک خواهد کرد. اصول اولیه را از استاد خود قبل از اینکه به تمرینات پیشرفته‌تر یعنی حرکاتی که برای انجام آن روی توپ به اهرم بلند یا اهرم کوتاه‌تر برای حمایت نیاز دارند بیاموزید. همیشه از دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان حاصل کنید. و مطمئن شوید که الگوهای صحیح حرکتی به شما آموخته شده است.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات کمر

## توضیح:

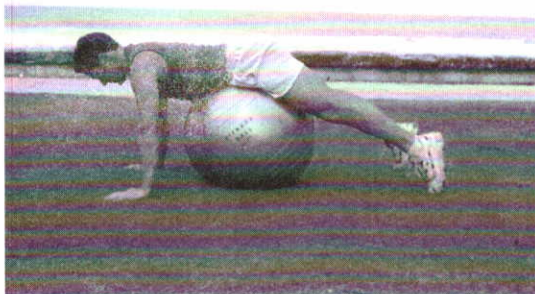
- با شکم بر روی توپ بخوابید، زانوها را در حالی که به اندازه‌ی عرض شانه باز است روی زمین قرار دهید، دست‌ها خم و انگشتان دست را در طرفین سر قرار دهید.
- بدن را به حالت کشیده نگه داشته، سینه را از روی توپ بلند کرده و سپس به پایین در جای اولیه‌ی خود باز گردانید.

## نکات آموزشی

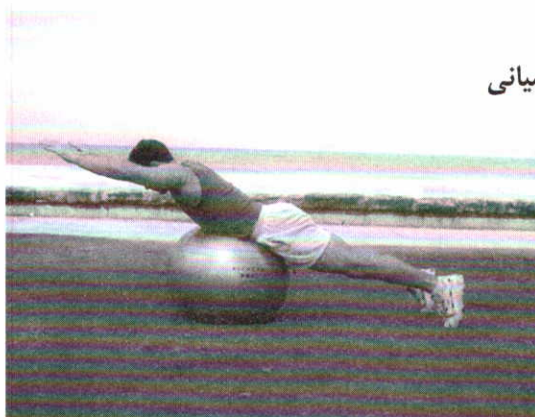
- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- آرنج‌ها را کاملاً باز (دور از هم) نگه دارید.
- از قوس دادن کمر خودداری کرده و ستون مهره را صاف نگه دارید.
- با سه شماره به آهستگی بالا و پایین بروید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی از روی توپ بلند می‌شوید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پایین می‌آید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات کمر

## توضیح:

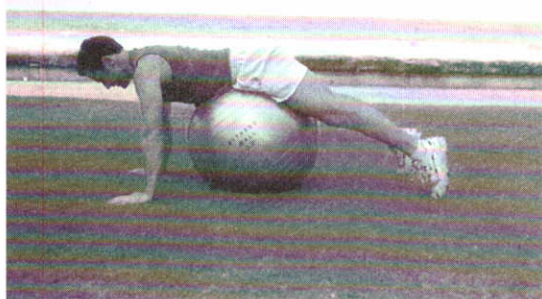
- با ناحیه‌ی باسن بر روی توپ بخوابید، دست‌ها را بر روی زمین به حالت شنای سوئدی برای حمایت قرار داده و انگشتان پا را بر روی زمین قرار دهید.
- از تعادل کامل بین چهار نقطه از بدن، دست‌ها و پاها، که در تماس با زمین هستند، اطمینان حاصل کنید.
- عضلات شکمی را منقبض کرده، به آرامی دست‌ها را به حالت کشیده از روی زمین تا راستای بدن بلند کرده و سپس پایین به جای خود بازگردانید.

## نکات آموزشی

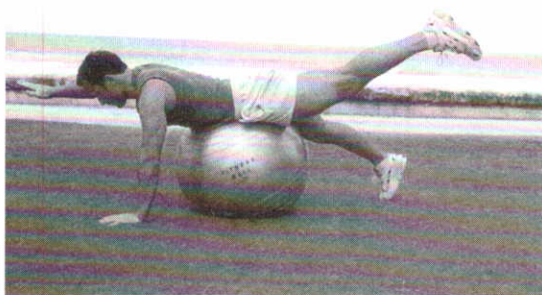
- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- با بلند کردن دست‌ها مرکز ثقل در حالت ناپایدار قرار می‌گیرد که با تکرار تمرین انجام حرکت بهتر خواهد شد.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- با سه شماره به آهستگی بالا و پایین بروید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی از روی توپ بلند می‌شوید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پایین می‌آیید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات کمر و هماهنگی

## توضیح:

- با ناحیه‌ی باسن بر روی توپ بخوابید، دست‌ها را بر روی زمین به حالت شنای سوئدی برای حمایت قرار داده و انگشتان پا را بر روی زمین قرار دهید.
- از تعادل کامل بین چهار نقطه از بدن، دست‌ها و پاها، که در تماس با زمین هستند، اطمینان حاصل کنید.
- عضلات شکمی را منقبض کرده، و به طور هم‌زمان یک پا و دست مخالف آنرا را به حالت کشیده از روی زمین تا راستای بدن بلند کرده و سپس پایین به جای خود بازگردانید و تمرین را برای دست و پای مخالف تکرار کنید.

## نکات آموزشی

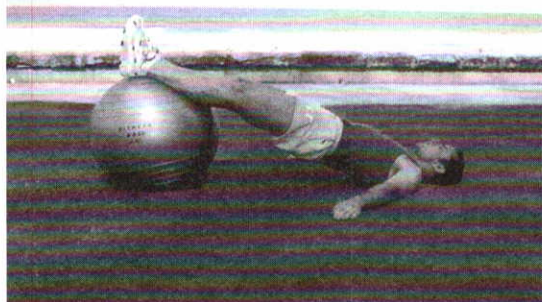
- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- برای بهبود قدرت و حفظ تعادل روی توپ، تمرین کنید.
- با سه شماره به آهستگی بالا و پایین بروید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی از روی توپ بلند می‌شوید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پایین می‌آیید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

تقویت عضلات کمر و ناحیه‌ی باسن

### توضیح:

- به پشت روی زمین در حالی که پاها کمی خمیده است و پاشنه پاها روی توپ قرار دارد بخوابید.
- دست‌ها را روی زمین با زاویه‌ی چهل و پنج درجه طرفین بدن برای حمایت روی زمین قرار دهید.
- عضلات شکمی را منقبض کرده و به آرامی باسن را از روی زمین بلند کرده و تا راستای بدن بیاورید، در این حالت یک مسیر مستقیم بین شانه و باسن ایجاد می‌شود.
- چند لحظه نگه داشته و سپس به پایین در جای اولیه خود بازگردانید.

### نکات آموزشی

- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- برای بهبود قدرت و حفظ تعادل روی توپ در حالی که پاها و دست‌ها روی زمین هستند، تمرین کنید.
- با سه شماره به آهستگی بالا و پایین بروید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی از روی توپ بلند می‌شوید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پایین می‌آید عمل دم را انجام دهید.

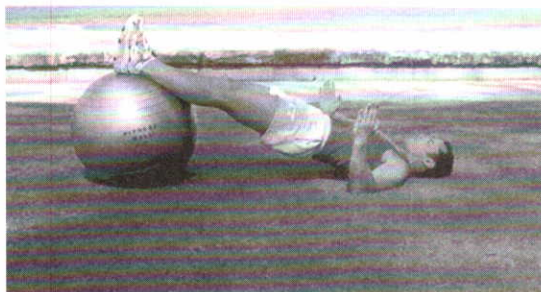
**نکته:** این تمرین را با اهرم کوتاه‌تر به وسیله قرار دادن ساق پا بر روی توپ، قبل از تمرینات سخت‌تر که قرار دادن پاشنه‌ها است، انجام دهید.



### شروع حرکت



### حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات کمر و ناحیه‌ی باسن

## توضیح:

- به پشت روی زمین در حالی که پاها کمی خمیده است و پاشنه‌ی پاها روی توپ قرار دارد بخوابید.
- دست‌ها را روی زمین با زاویه‌ی چهل و پنج درجه طرفین بدن برای حمایت روی زمین قرار دهید.
- آرنج را به حالت خم روی زمین قرار داده و دست‌ها را در هوا بلند کنید تا طول اهرم کوتاه و حمایت و شدت تمرین افزایش یابد.
- عضلات شکمی را منقبض کرده و به آرامی باسن را از روی زمین بلند کرده و تا راستای بدن بیاورید، در این حالت یک مسیر مستقیم بین شانه و باسن ایجاد می‌شود.
- چند لحظه نگه داشته و سپس به پایین در جای اولیه خود بازگردانید.

## نکات آموزشی

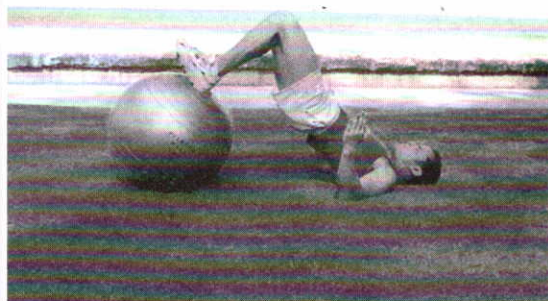
- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- برای بهبود قدرت و حفظ تعادل روی توپ در حالی که پاها و دست‌ها روی زمین هستند، تمرین کنید.
- با سه شماره به آهستگی بالا و پایین بروید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی از روی توپ بلند می‌شوید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پایین می‌آید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات کمر و ناحیه‌ی باسن و ناحیه‌ی همسترینگ

## توضیح:

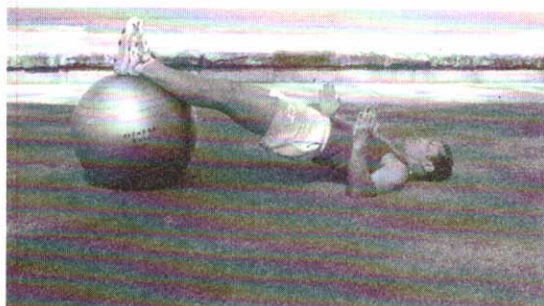
- به پشت روی زمین در حالی که پاها کمی خمیده است و پاشنه‌ی پاها روی توپ قرار دارد بخوابید.
- دست‌ها را روی زمین با زاویه‌ی چهل و پنج درجه طرفین بدن برای حمایت روی زمین قرار دهید.
- آرنج را به حالت خم روی زمین قرار داده و دست‌ها را در هوا بلند کنید تا طول اهرم کوتاه و حمایت کم شده و شدت تمرین افزایش یابد.
- عضلات شکمی را منقبض کرده و به آرامی باسن را از روی زمین بلند کرده و تا راستای بدن بیاورید، در این حالت یک مسیر مستقیم بین شانه و باسن ایجاد می‌شود.
- بدن را محکم نگه داشته از پاشنه‌ها استفاده کرده و به آهستگی توپ را با پاشنه‌های پا به طرف باسن بچرخانید و پاها را در زاویه‌ی نود درجه ثابت کنید و سپس به حالت شروع بازگردانید.
- نکته: پشت دست‌ها را به صورت صاف و کشیده بر روی زمین برای افزایش تعادل و حمایت قرار دهید.

## نکات آموزشی

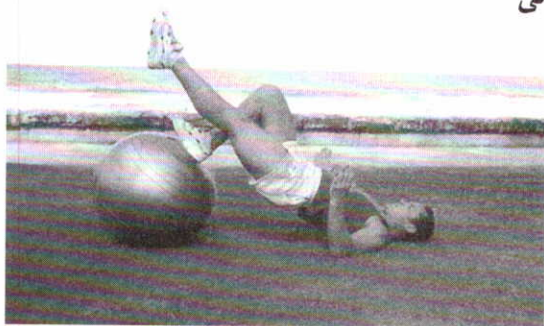
- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- برای بهبود قدرت و حفظ تعادل روی توپ در حالی که پاها و دست‌ها روی زمین هستند، تمرین کنید.
- پاشنه‌های پا را محکم با فشار رو به پایین روی توپ قرار دهید.
- با سه شماره به آهستگی پاها را خم و باز کنید.
- اگر در ناحیه‌ی کمر احساس درد یا فشار کردید تمرین را قطع کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی پاها را خم می‌کنید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پاها را صاف می‌کنید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات کمر و ناحیه‌ی باسن و ناحیه‌ی همسترینگ

## توضیح:

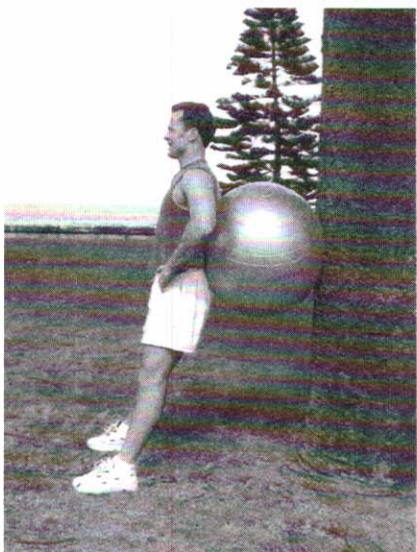
- به پشت روی زمین در حالی که پاها کمی خمیده است و پاشنه پاها روی توپ قرار دارد بخوایید.
- دست‌ها را روی زمین با زاویه‌ی چهل و پنج درجه طرفین بدن برای حمایت روی زمین قرار دهید.
- آرنج را به حالت خم روی زمین قرار داده و دست‌ها را در هوا بلند کنید تا طول اهرم کوتاه و حمایت کم شده و شدت تمرین افزایش یابد.
- عضلات شکمی را منقبض کرده و به آرامی باسن را از روی زمین بلند کرده و تا راستای بدن بیاورید، در این حالت یک مسیر مستقیم بین شانه و باسن ایجاد می‌شود.
- یک پا را روی توپ قرار داده و مطمئن شوید باسن کاملاً روی توپ بوده و عضلات شکمی منقبض است.
- بدن را محکم نگه داشته، پایی که روی توپ است خم کنید و تا باسن جمع کنید و پاها را در زاویه‌ی نود درجه ثابت کنید و سپس به حالت شروع بازگردانید.
- ست را کامل و استراحت کرده و با پای مخالف روی توپ تکرار کنید.
- نکته :** پشت دست‌ها را به صورت صاف و کشیده بر روی زمین برای افزایش تعادل و حمایت قرار دهید.

## نکات آموزشی

- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول تمرین به همین صورت نگه دارید.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- برای بهبود قدرت و حفظ تعادل روی توپ در حالی که پاها و دست‌ها روی زمین هستند، تمرین کنید. نکته: اگر نیاز بود پایین دست‌ها بر روی زمین برای افزایش تعادل و حمایت قرار دهید (اعمال فشار).
- پاها را صاف و باسن را محکم نگه دارید.
- پاشنه‌های پا را محکم با فشار رو به پایین روی توپ قرار دهید.
- با دو شماره به آهستگی پاها را خم و باز کنید.
- اگر در ناحیه‌ی کمر احساس درد یا فشار کردید تمرین را قطع کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- وقتی پاها را خم می‌کنید عمل بازدم را انجام دهید.
- زمانی که پاها را صاف می‌کنید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات باسن و پا

## توضیح:

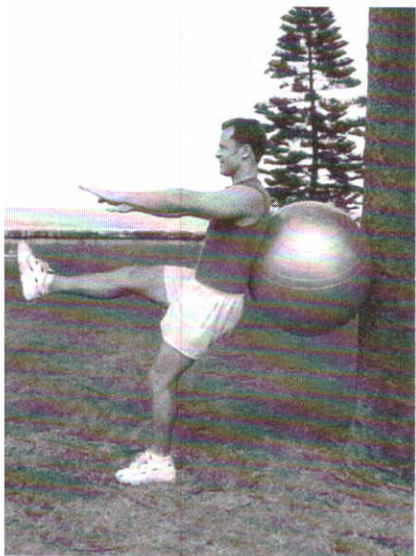
- پاها را به عرض شانه باز کرده و توپ را پشت خود مقابل دیوار قرار دهید.
- با توپ در حالی که آن را در ناحیه‌ی کمرتان در حالت طبیعی قرار داده‌اید شروع کنید.
- دست‌ها را برای حمایت به پهلوهایتان تکیه دهید.
- هم‌زمان مفصل ران، زانو، مچ پا را خم کرده و پاها را به سمت زمین تا زاویه‌ی نود درجه پایین بیاورید.
- به وضعیت آغازین خود باز گردید.

## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکمی را منقبض کرده و در طول تمرین این حالت را حفظ کنید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- زانوها را بالاتر از خط میانی پنجه‌ی پا قرار دهید.
- از چرخش زانوها به درون خودداری و پاشنه پا را محکم روی زمین قرار دهید.
- اگر دردی در کمر یا زانو هنگام بالا و پایین رفتن احساس کردید، تمرین را متوقف کنید.
- در طی حرکات تنفس عمیق داشته باشید.
- هنگام بلند شدن، عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین رفتن عمل دم انجام دهید.

**نکته:** هنگامی که پاها قوی‌تر شدند، پاها را به دیوار نزدیک‌تر کرده و توپ را در ناحیه‌ی مهرهای پشت قرار دهید. در ابتدا، ممکن است احساس کنید که به سمت جلو خم می‌شوید اما با تمرین بیشتر اطمینان حاصل می‌کنید که الگوی چمباتمه‌ی مطمئن‌تری دارید. هدف تقلید از الگوی چمباتمه با وزن بدن به وسیله شانه‌ها، باسن، زانو و مچ پا ست در حالی که پاها مستقیماً پایین بدن قرار دارند.





### تاکید

- تقویت عضلات باسن و پا

### توضیح:

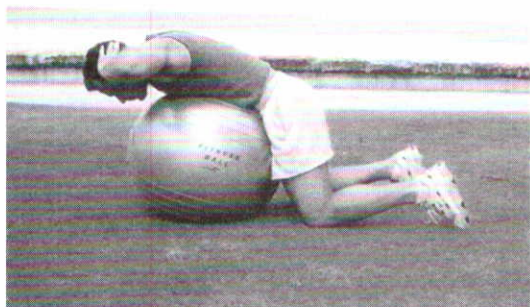
- پاها را به عرض شانه باز کرده و توپ را پشت خود مقابل دیوار قرار دهید.
- با توپ در حالی که آنرا در ناحیه‌ی کمرتان در حالت طبیعی قرار داده‌اید شروع کنید.
- دست‌ها را برای حمایت به پهلوهایتان تکیه دهید.
- هم‌زمان مفصل ران، زانو، مچ پا را خم کرده و پاها را به سمت زمین تا زاویه‌ی نود درجه پایین بیاورید.
- به وضعیت آغازین خود باز گردید.
- ست را برای پای مخالف تکرار کنید.

## نکات آموزشی

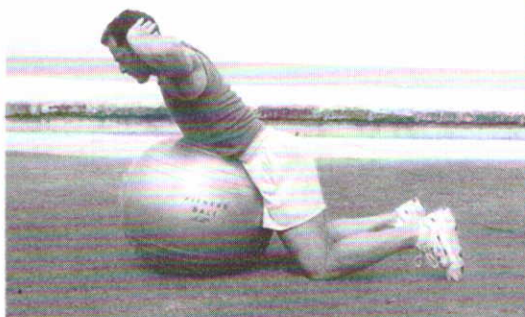
- به آرامی عضلات شکمی را منقبض کرده و در طول تمرین این حالت را حفظ کنید.
- با سه شماره بالا و پایین بروید.
- فرد مبتدی باید با دامنه‌ی حرکات کوتاه آغاز کند و به تدریج که قدرت بهبود یافت زاویه‌ی پا را به نود درجه برساند.
- زانوها را بالاتر از خط میانی پنجه‌ی پا قرار دهید.
- اگر دردی در کمر یا زانو هنگام بالا و پایین رفتن احساس کردید، تمرین را متوقف کنید.
- در طی حرکات تنفس عمیق داشته باشید.
- هنگام بلند شدن، عمل بازدم را انجام دهید.
- هنگام پایین رفتن عمل دم انجام دهید.
- همواره مربی برای کمک انجام این حرکت داشته باشید.



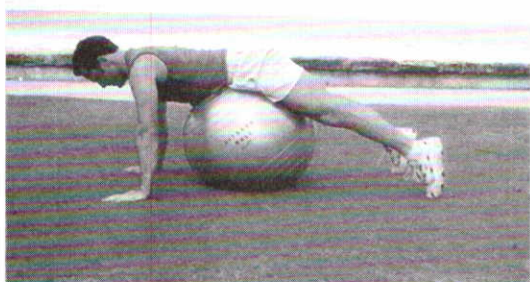
## جدول خلاصه‌ی حرکات عضلات کمر، باسن و پا



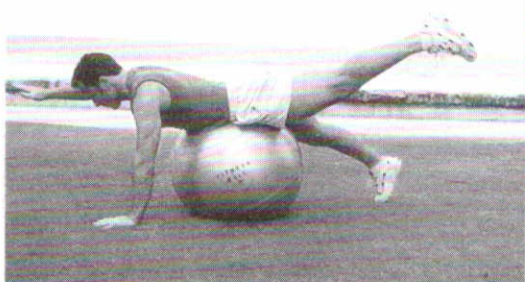
۱۴- باز کردن تنه - اهرم کوتاه



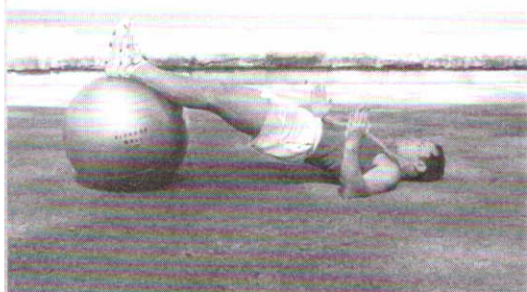
۱۵- باز کردن تنه - اهرم بلند



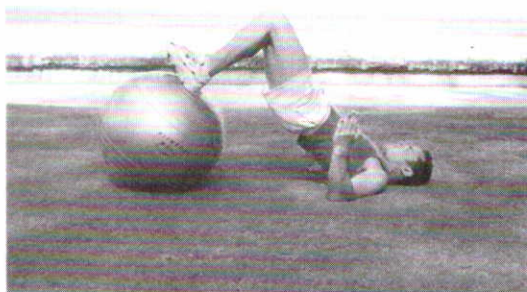
۱۶- بلند کردن متناوب



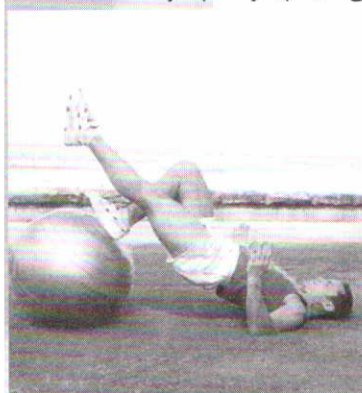
۱۷ باز کردن عضلات برونگرداننده‌ی سرینی - مبتدی



۱۸- باز کردن عضلات برونگرداننده‌ی  
سرینی - نیمه‌پیشرفته / پیشرفته



۱۹- به درون چرخاندن پا



۲۰- به درون چرخاندن یک پا



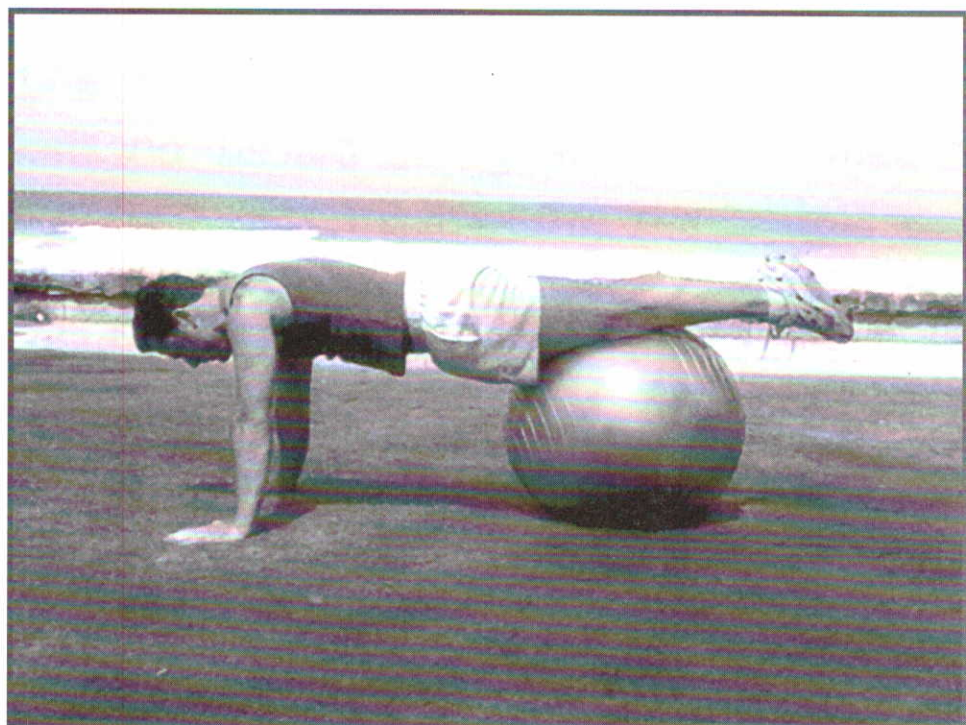
۲۱- چمباتمه



۲۲- چمباتمه‌ی یک پا







# ۵

## سینه و دست ها

تمرین هایی که به دنبال می آیند روی تقویت عضلات سینه، بازو و ناحیه ی شکمی متمرکز است. بدن عمدتاً در وضعیت تکیه رو به جلو و بر دست ها و پاها قرار دارد. عضلات شکمی با ادامه، فعال شده و به حمایت موثر نیاز دارد که عمدتاً وزن بدن شخص را به عنوان اهرم طولی تحمل می کند و با کاهش فشار، به ناحیه ی کمر کمک می کند. اگر این عامل در هر زمان از طریق حرکت از بین برود بدن به انطباق دوباره نیاز دارد و یا تمرین به علت انجام نادرست متوقف می شود. اطمینان حاصل کنید که در تمام طول تمرین سر و گردن در انطباق با بدن قرار داشته باشد. برای کاهش فشار به مچ دست برای افرادی که تازه شروع کردند بهتر است مچ به وسیله ای محکم و یا ثابت شود.

هر تمرینی باید در حالتی کنترل شده و آرام انجام گیرد. تنفس عمیق انجام شده و هیچ گونه فشار و دردی بر عضلات نداشته باشید. این مباحث پایه تمرین گروهی از عضلات به طور استاتیک یا پویا، از طریق کار بر روی دامنه ی حرکات پایه گذاری شده است.

تمرکز بر جزئیات هر تمرین، موقعیت قرارگیری بدن، کنترل و حرکات عضلات به شما در کسب حداکثر فواید تمرین کمک خواهد کرد. اصول اولیه را از استاد خود قبل از اینکه به تمرینات پیشرفته تر یعنی حرکاتی که برای انجام آن روی توپ به اهرم بلند یا اهرم کوتاه تر برای حمایت نیاز دارند بیاموزید. همیشه از دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان حاصل کنید. و مطمئن شوید که الگوهای صحیح حرکتی به شما آموخته شده است.

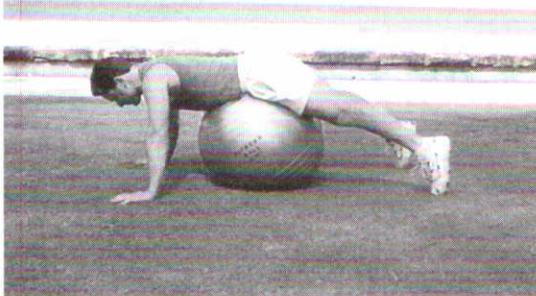


تمرین ۲۳-۲۵:  
مجموعه راه رفتن به حالت دمر

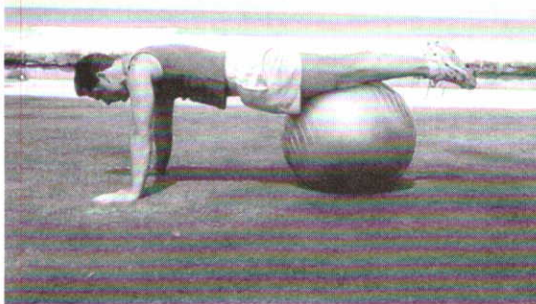
۲۳

سطح ۱: مبتدی - اهرم کوتاه با حمایت ران

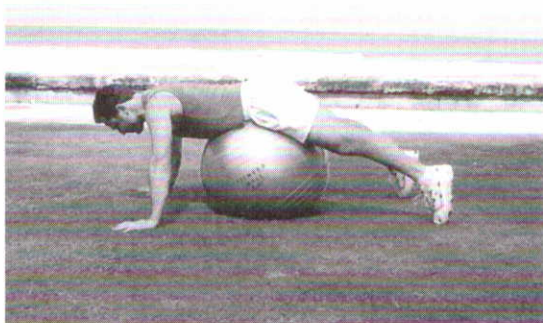
شروع حرکت



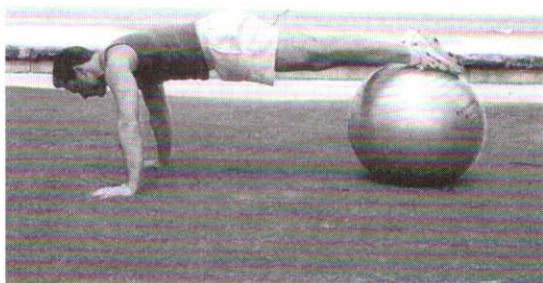
حرکت میانی



## شروع حرکت



## حرکت میانی



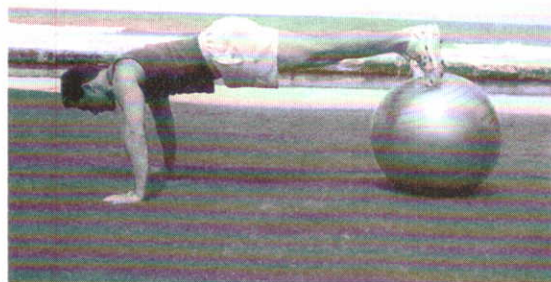


# سطح ۳ : پیشرفته - اهرم بلند با حمایت انگشتان پا

## شروع حرکت



## حرکت میانی



### توضیح:

- بر ناحیه‌ی باسن روی توپ در حالی که دست‌ها از جلو روی زمین تکیه‌گاه هستند (وضعیت شنا روی زمین) و انگشتان پا روی زمین است بخواهید.
- بدن را طوری محکم نگه دارید درحالی که عضلات شکمی را منقبض کرده‌اید هم‌زمان با دست به سمت جلو حرکت کنید طوری که توپ از روی شکم و باسن بچرخد :

بخش ۱- ران یا ساق پا

بخش ۲- مچ پا

بخش ۳- روی انگشتان پا

- به اندازه‌ی یک تنفس کامل وضعیت میانه را حفظ کرده و سپس به وضعیت آغازین خود با اطمینان از حفظ موقعیت مناسب بدن در طول انجام تمرین باز گردید.

### نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکم خود را سفت کرده و در تمام طول تمرین آن را این‌گونه نگه دارید.
- وقتی راه می‌روید و بر روی دست‌ها هستید از قوس دادن به کمر خودداری کنید.
- از وضعیت مناسب سر و گردن خود در تمام مدتی که تمرین می‌کنید مطمئن شوید.
- مدام از وضعیت مناسب شکم، سر، مفصل گردن و ران خود اطمینان حاصل کرده تا موقعیت مناسب ستون فقرات را در طول حرکت حفظ کنید.
- حفظ تعادل و قدرت بر روی توپ با کنترل سرعت حرکت در تمام طول تمرین میسر خواهد شد.
- انقباض پاها و مناطق مرکزی را تا پایان تمرین حفظ کنید.
- با مربی خود بخش یک را شروع کنید : مبتدی در یکی از دو حالت، استاتیک یا پویا، دامنه‌ای از حرکات قرار گرفته سپس به تدریج تمرین با حفظ موقعیت مناسب بدن به سطح دو و سه می‌رود.
- الگوی نفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- این تمرین می‌تواند به صورت پیشرفته با قرار گرفتن یک پا بر روی توپ درحالی که فرد از جلو در تمام طول تمرین حمایت می‌شود انجام شود.

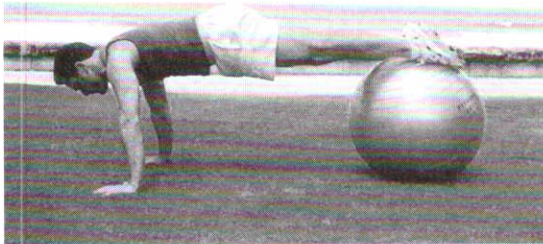


تمرین ۲۶-۲۷:

حمایت از جلو

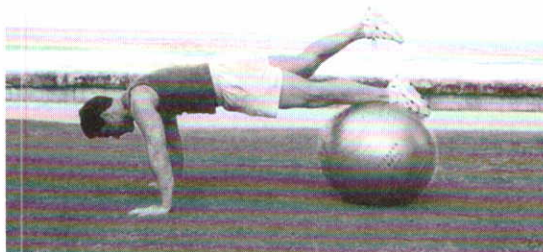
۲۶

سطح ۱: حمایت از جلو



۲۷

سطح ۲: حمایت با یک پای برافراشته



تمرین ۲۶- سطح ۱: مبتدی / نیمه پیشرفته

تمرین ۲۷- سطح ۲: پیشرفته

- تقویت عضلات دست، سینه، شانه و عضلات شکم

### توضیح:

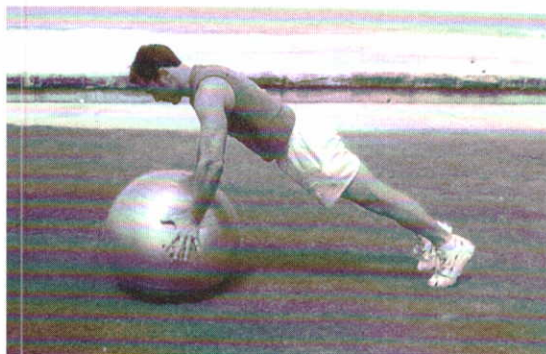
- روی توپ در حالی که دست‌ها از جلو روی زمین تکیه‌گاه هستند (وضعیت شنا روی زمین) و انگشتان پا روی زمین است، دراز بکشید.
- بدن را طوری محکم نگه دارید که عضلات شکمی سفت شده و هم‌زمان با دست به سمت جلو حرکت کنید طوری که توپ از روی شکم و باسن بپرخد:
- بخش ۱- ساق پا یا مچ پا
- بخش ۲- ساق پا یا مچ پا با یک پای برافراشته
- به اندازه‌ی یک به پنج نفس عمیق وضعیت میانه را حفظ کنید (سطح یک یا دو).
- با قراردادن شکم روی توپ به وضعیت آغازین خود برگردید، از موقعیت مناسب بدن در طول زمان تمرین اطمینان حاصل کنید.

### نکات آموزشی

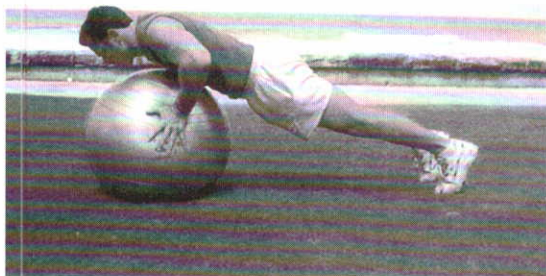
- به آرامی عضلات شکم خود را سفت کرده و در تمام طول تمرین آن را این‌گونه نگه دارید.
- وقتی راه می‌روید و بر روی دست‌ها هستید از قوس دادن به کمر خودداری کنید. و موقعیت ثابت بدن را حفظ کنید.
- مدام از وضعیت مناسب شکم، سر، مفصل گردن و ران خود اطمینان حاصل کرده تا موقعیت مناسب ستون فقرات را در طول حرکت حفظ کنید.
- حفظ تعادل و قدرت بر روی توپ با کنترل سرعت حرکت در تمام طول تمرین میسر خواهد شد.
- انقباض پاها و مناطق مرکزی را تا پایان تمرین حفظ کنید.
- با مربی خود بخش یک را شروع کنید: مبتدی دریکی از دو حالت، استاتیک یا پویا، دامنه‌ای از حرکات قرار گرفته سپس به تدریج تمرین با حفظ موقعیت مناسب بدن به سطح دو و سه می‌رود.
- الگوی نفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.



شروع - دستهای باز



حرکت میانی - سینه روی توپ پایین می‌آید



تاکید

- تقویت عضلات سینه و دست برای حفظ کردن قدرت مرکزی

## توضیح:

- با شکم روی توپ در حالی که پاهایتان صاف است و انگشت پا روی زمین و دست‌ها در طرفین توپ قرار دارند قرار بگیرید.
- عضلات شکم را منقبض کنید و از اینکه سرتان جلوتر از دست‌هایتان قرار دارد اطمینان حاصل کنید.
- وقتی به حالت شنا روی توپ هستید عمل بازدم را انجام دهید و دستان را صاف کرده و تا زمانی که به بالا می‌آیید خود را محکم نگه دارید.
- عمل دم را انجام دهید و به آرامی سینه‌ی خود را پایین روی توپ بیاورید و در این وضعیت نگه دارید.
- حرکت شنا روی دست را تکرار کنید.

## نکات آموزشی

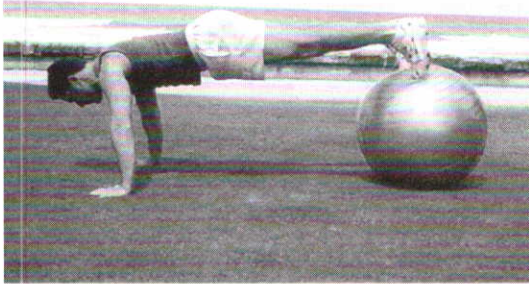
- بدن را در تمام مدت تمرین محکم و سفت نگه دارید.
- مدام از موقعیت مناسب بدن در تمام طول تمرین اطمینان حاصل کنید.
- از قوس دادن کمر خودداری کنید.
- مدام از وضعیت مناسب شکم، سر، گردن و ران خود اطمینان حاصل کرده تا موقعیت مناسب ستون فقرات را در طول حرکت حفظ کنید.
- همواره وضعیت سر را جلوتر از دست‌هایتان حفظ کنید.
- سرتان را در حالت طبیعی و جلوتر از دست‌هایتان حفظ کنید.
- الگوی نفس عمیق را در تمام طول تمرین حفظ کنید.
- وقتی بالا می‌روید عمل بازدم را انجام دهید.
- وقتی که پایین می‌آیید عمل دم را انجام دهید.

## تغییرات

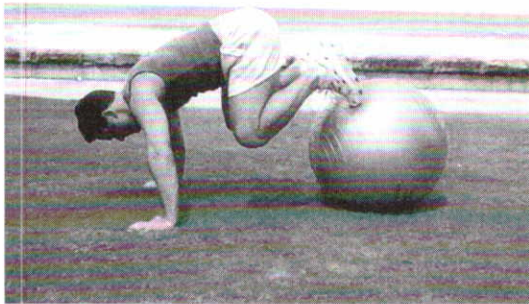
- اگر این تمرین خیلی سخت است برای ادامه دادن تقویت بالاتنه تمرین حمایت از جلو و راه رفتن به حالت دمر را انجام دهید.
- به‌طور متناوب، با توپ رو به دیوار قرار گرفته، زانو را روی زمین قرار داده و روی زانوهای خود به حالت شنا بروید تا قوی‌تر شوید.



## شروع حرکت



## حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات دست، سینه، شانه و عضلات شکم

## توضیح:

- روی توپ در حالی که دست‌ها از جلو روی زمین تکیه‌گاه هستند (وضعیت شنا روی زمین) و انگشتان پا روی زمین است، دراز بکشید.
- بدن را طوری محکم نگه دارید که عضلات شکمی سفت شده و هم‌زمان با دست به سمت جلو حرکت کنید طوری که توپ از روی شکم و باسن بچرخد:
- بخش ۱- ساق پا یا مچ پا
- بخش ۲- روی انگشتان پا
- موقعیت بدن را به حالت کشیده نگه داشته و نفس عمیق بکشید.
- از موقعیت مناسب بدن و انقباض مداوم عضلات شکمی اطمینان حاصل کرده و توپ را به سمت سینه‌تان به داخل بدن آورده و زانو را خم کنید سپس به سمت خارج به موقعیت شروع حرکت بگردید.

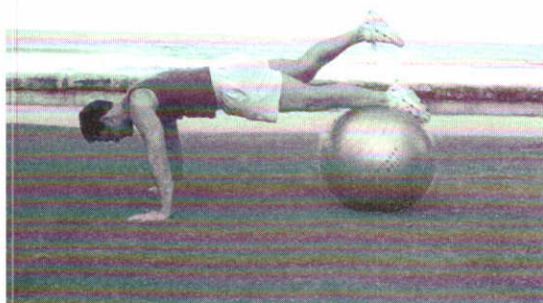
## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکم خود را سفت کرده و در تمام طول تمرین آن را این‌گونه نگه دارید.
- وزن بدن را در جلو روی دست‌ها حفظ کرده، سینه و دست به همراه زانوها زیر بدن قرار می‌گیرند.
- مدام از وضعیت مناسب شکم، سر، مفصل گردن و ران خود اطمینان حاصل کرده تا موقعیت مناسب ستون فقرات را در طول حرکت حفظ کنید.
- حفظ تعادل و قدرت بر روی توپ با کنترل انقباض دست‌ها، پاها و عضلات شکمی در تمام طول تمرین میسر خواهد شد.
- انقباض پاها و مناطق مرکزی را در طول تمرین حفظ کنید.
- در تمام طول تمرین زانو را زیر بدن نگه دارید.
- با مربی خود بخش یک را شروع کنید: مبتدی دریکی از دو حالت، استاتیک یا پویا، دامنه‌ی از حرکات قرار گرفته سپس به تدریج تمرین با حفظ موقعیت مناسب بدن به سطح دو و سه می‌رود.
- الگوی نفس عمیق را از طریق حرکات ادامه دهید.
- وقتی پاها را صاف می‌کنید عمل بازدم را انجام دهید.
- وقتی زانو را نزدیک سینه می‌آورید عمل دم را انجام دهید.

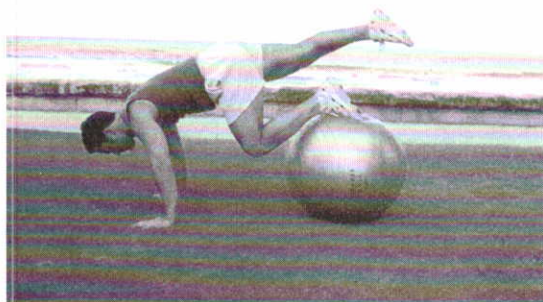


# تمرین پیشرفته جک- نایف به حالت دمر- یک پا

شروع حرکت



حرکت میانی



تاکید

• تقویت عضلات دست، سینه، شانه و عضلات شکم

## توضیح:

- روی توپ در حالی که دست‌ها از جلو روی زمین تکیه گاه هستند (وضعیت شنا روی زمین) و انگشتان پا روی زمین است، دراز بکشید.
- بدن را طوری محکم نگه دارید که عضلات شکمی سفت شده و هم‌زمان با دست به سمت جلو حرکت کنید طوری که توپ از روی شکم و باسن به سمت ساق پا و مچ پا بچرخد.
- یک پا را بلند کرده و از سفت بودن باسن به طور کامل مطمئن شوید.
- توپ را به سمت سینه‌تان به داخل بدن آورده و زانو را خم کنید.
- پا را کشیده به وضعیت شروع بازگردانید.
- ست را کامل کرده و با پای مخالف تمرین را تکرار کنید.

## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکم خود را سفت کرده و در تمام طول تمرین آن را این‌گونه نگه دارید.
- وزن بدن را در جلو روی دست‌ها حفظ کرده، سینه و دست به همراه زانوها زیر بدن قرار می‌گیرند.
- مدام از وضعیت مناسب شکم، سر، مفصل گردن و ران خود اطمینان حاصل کرده تا موقعیت مناسب ستون فقرات را در طول حرکت حفظ کنید.
- حفظ تعادل و قدرت بر روی توپ با کنترل انقباض دست‌ها، پاها و عضلات شکمی در تمام طول تمرین میسر خواهد شد.
- انقباض پاها و مناطق مرکزی را در طول تمرین حفظ کنید.
- در تمام الگوی حرکتی زانو را زیر بدن نگه دارید.
- الگوی نفس عمیق را از طریق حرکات ادامه دهید.
- وقتی پاها را صاف می‌کنید عمل بازدم را انجام دهید.
- وقتی زانو را نزدیک سینه می‌کنید عمل دم را انجام دهید.



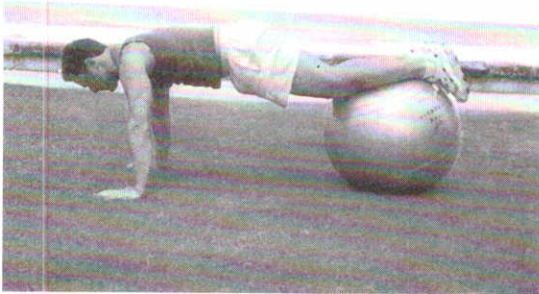
## تمرین ۳۱-۳۳

شنای روی دست‌ها به صورت شیب دار

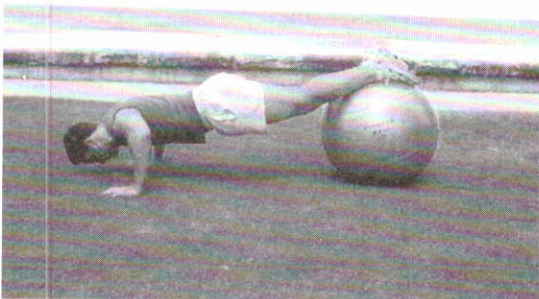
۳۱

سطح ۱- مبتدی - اهرم کوتاه با حمایت ساق پا

شروع - روی ساق پا



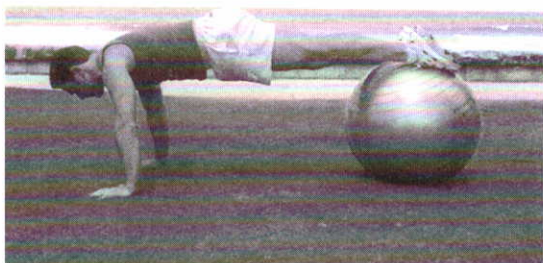
پایین آمدن قفسه‌ی سینه به طرف زمین



۳۲

سطح ۲- مرحله‌ی نیمه پیشرفته- اهرم بلند با حمایت مچ پا

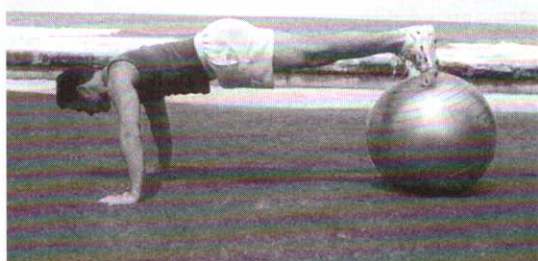
شروع- روی مچ پا و پایین کشیدن قفسه‌ی سینه به سمت زمین



۳۳

سطح ۳- مرحله‌ی پیشرفته- اهرم بلند با حمایت انگشتان پا

نقطه‌ی شروع - روی پنجه پا و پایین کشیدن قفسه‌ی سینه به طرف زمین





## تاکید

- تقویت عضلات دست، سینه، شانه و عضلات شکم

### توضیح:

- روی توپ در حالی که دست‌ها از جلو روی زمین تکیه گاه هستند (وضعیت شنا روی زمین) و انگشتان پا روی زمین است، دراز بکشید.
- بدن را طوری محکم نگه دارید که عضلات شکمی سفت شده و هم‌زمان با دست به سمت جلو حرکت کنید طوری که توپ از روی شکم و باسن بچرخد:
- بخش ۱- ران یا ساق پا
- بخش ۲- مچ پا
- بخش ۳- روی انگشتان پا
- در حالی که وضعیت بدن را محکم حفظ می‌کنید، سینه‌تان را به سمت زمین پایین آورده و قبل از اینکه به وضعیت ایستادن برگردید دست‌ها را تا نود درجه خم کنید.

## نکات آموزشی

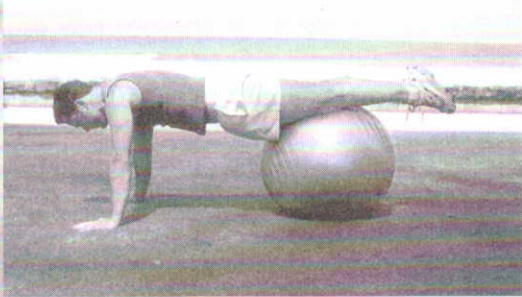
- به آرامی عضلات شکم خود را سفت کرده و در تمام طول تمرین آن را این‌گونه نگه دارید.
- وزن را روی دست‌ها، سینه و بازوها حفظ کرده در حالی که پایین و بالا می‌روید سر را جلوتر از دست‌ها نگه دارید.
- از قوس دادن کمر در حالی که بدن کشیده است خودداری کنید.
- حفظ تعادل و قدرت بر روی توپ با کنترل سرعت حرکت در تمام طول تمرین میسر خواهد شد.
- انقباض پاها و مناطق مرکزی را در طول تمرین حفظ کنید.
- با مربی خود بخش یک را شروع کنید؛ مبتدی دریکی از دو حالت، استاتیک یا پویا، دامنه‌ای از حرکات قرار گرفته سپس به تدریج تمرین با حفظ موقعیت مناسب بدن به سطح دو و سه می‌رود.
- الگوی نفس عمیق را از طریق حرکات ادامه دهید.
- وقتی بلند می‌شوید، عمل بازدم و هنگامی که پایین می‌آید عمل دم را انجام دهید.
- نکته: مربی قبل از انجام تغییر در تمرین شما، در قسمت جلوی بدن برای حمایت قرار می‌گیرد.

## تغییرات

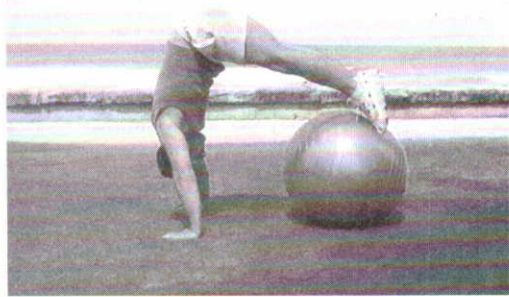
- در سطح یک موقعیت حمایت از جلو، به آرامی با پا توپ را به طرفین بچرخانید و انقباض عضلات کمر، ناحیه‌ی مرکزی عضلات شکمی را به تلاش وادار کنید.



## شروع حرکت



## رکت میانی



## تاکید

- تقویت سینه، دست‌ها، شانه و عضلات شکم

## توضیح:

- روی توپ بخوابید و در حالی که دست‌ها به عرض شانه باز است به کمک دست‌ها به جلو حرکت کنید زانو و ران‌ها روی توپ قرار دارند.
- بدن را محکم نگه داشته و لگن خاصره (باسن‌ها) را در هوا به سمت بالا در حالی که پاها در طول توپ می‌چرخد، منقبض کرده و بالا بیاورید.
- تا زمانی که انگشتان پا به حالت افقی قرار داشته و یا پاها روی توپ قرار دارند، بدن را بالا نگه دارید.
- به آرامی با حالتی کنترل شده با وضعیت تکیه‌گاه پشتی - جلویی به پایین برگردید.

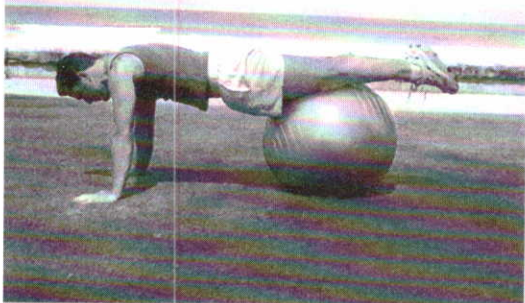
## نکات آموزشی

- به آرامی عضلات شکمی را سفت کرده و نگه دارید.
- باسن را بالا برده و انقباض پا را حفظ کنید.
- از خم کردن دست‌ها و پاها اجتناب کنید.
- انقباض دست‌ها و شانه را در تمام طول حرکت حفظ کنید.
- با سه شماره به آرامی دست‌ها را باز کرده و به حالت شروع برگردید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول حرکت حفظ کنید.
- از حمایت یک فرد حرفه‌ای برای انجام این تمرینات اطمینان حاصل کنید.

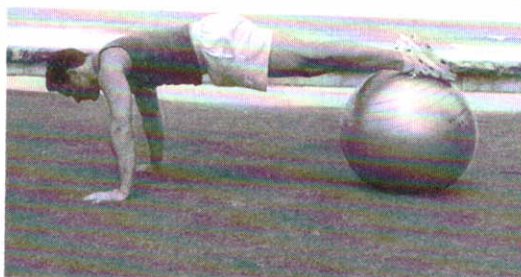


## جدول خلاصه تمرینات سینه و دست‌ها

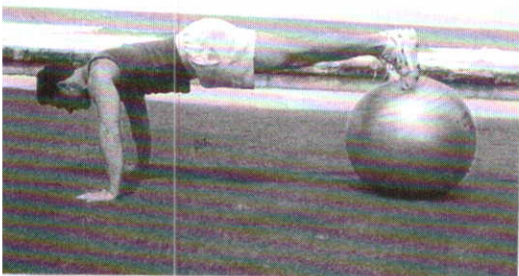
مجموعه این تمرینات در ترکیب با تمرینات دیگر می‌تواند یک پایه‌های عملکرد را بنیان نهند. برای مثال، تمرین راه رفتن دمر می‌تواند شامل یک یا چندین شنا روی دست در حالت میانگاهی باشد که در نتیجه تغییر تمرین قبل از راه رفتن روی دست‌ها و پشت بدن در خوابیدن روی توپ باشد. از طریق مشارکت منظم، شما می‌توانید یک تعداد ورزش‌هایی که می‌توانند با همدیگر مرتبط شوند را پیدا کنید.



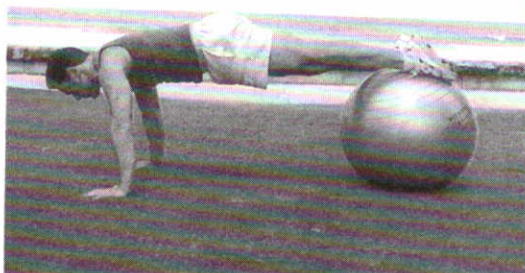
۲۳- راه رفتن به صورت دمر - سطح ۱



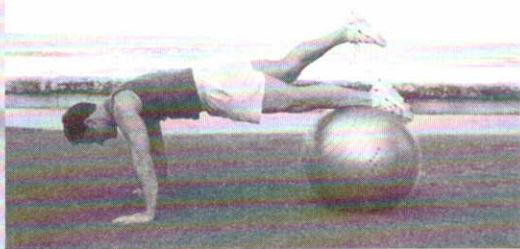
۲۴- راه رفتن به صورت دمر - سطح ۲



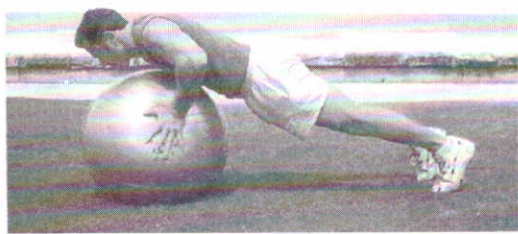
۲۵- راه رفتن به صورت دمر - سطح ۳



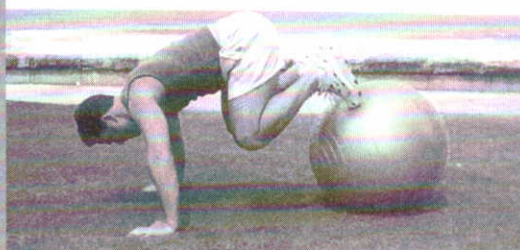
۲۶- حمایت با نگه داشتن از جلو - سطح ۱



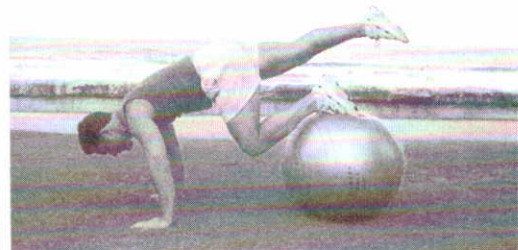
۲۷- حمایت با نگه داشتن از جلو- سطح ۲



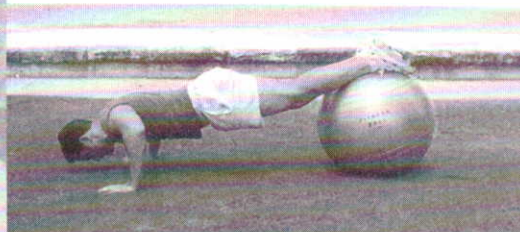
۲۸- شنای روی دست



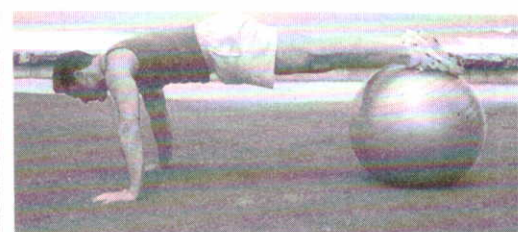
۲۹- تمرین جک-نایف به صورت دمر



۳۰- تمرین جک-نایف به صورت دمر- پیشرفته



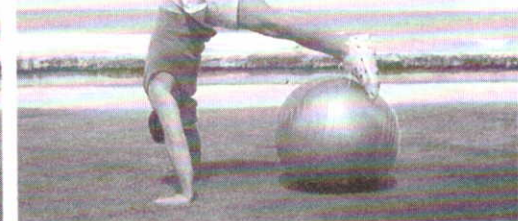
۳۱- شنای روی دست به صورت شیب دار- مبتدی



۳۲- شنای روی دست به صورت شیب دار- نیمه پیشرفته



۳۳- شنای روی زمین به صورت شیب دار- پیشرفته



۳۴- بلند کردن شکم/باسن به صورت دمر





# ۶

## تعادلی‌ها

همه‌ی تمرین‌ها برتوپ بدن‌سازی به مقداری تعادل نیاز دارد تا الگوی حرکتی را کنترل کند. پیش از این شما از تمریناتی استفاده کرده‌اید که گروهی از عضلات خاص را با استفاده از پاها و دست‌ها به عنوان تکیه گاه تقویت می‌کرد.

در این فصل، دستورالعمل‌هایی آماده شده که مخصوصا برروی پیشرفت تعادل با استفاده از چند نقطه‌ی بدن متمرکز است که مرکز ثقل شخص را در حالی که روی توپ به حالت تعادل قرار دارد به فعالیت وا می‌دارد. توانایی نسبت به تطابق بدن به هرگونه تغییر در وضعیت ناپایدار، هماهنگی و تعادل ماهرانه‌ای را بیان می‌کند.

اجرای تمرینات تعادلی، صدها نقطه بدن را تحت تاثیر قرار داده و واکنش‌های غیر ارادی که به اصلاح و پیشرفت وضعیت بدن کمک می‌کند، نوید می‌دهد. بنابراین بر جزئیات ظریف‌تر هر تمرین به خصوص موقعیت بدن، حرکت و کنترل عضله به همراه تنفس عمیق در طول تمرین تمرکز کنید. قبل از روی آوردن به ورزش‌های پیشرفته تر مهارت در اصول اولیه را بیاموزید. تمرین‌های تعادلی زیر بر روی توپ، بدون کمک تصویر شرح داده می‌شود.

بنابراین همه‌ی دستورالعمل‌ها را بخوانید. همه‌ی تعادل‌ها باید تحت راهنمایی و کمک مربی حرفه‌ای که صلاحیت آن را داشته باشد، انجام گیرد و یا فیزیوتراپیستی که از ورزشکار در انجام کل حرکات ورزشی حمایت می‌کند.

تعادل‌ها ممکن است در طول مدت تمرین متفاوت باشند. ممکن است از پنج تا نود ثانیه یا حتی بیشتر و یا تا زمانی که شکل تمرین از بین برود ادامه یابد. حفظ موقعیت مناسب بدن بر روی توپ کلید موفقیت است.



## نشستن تعادلی

### نشستن



### توضیح:

- روی توپ نشسته و عضلات شکمی را سفت کنید.
- پاها را به آرامی بالاتر از زمین ببرید و از دست‌هایتان برای حفظ تعادل استفاده کنید.
- مربی پشت شرکت کننده برای کمک به تعادل می‌ایستد.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.

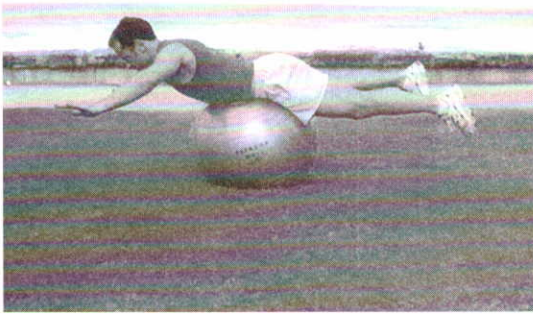
## باز کردن یک پا



## توضیح:

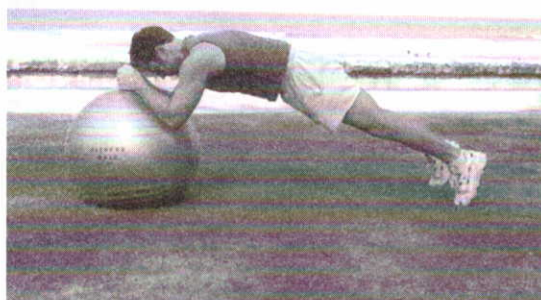
- روی مرکز توپ نشسته و دست‌ها را به حالت صاف و کشیده و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید.
- عضلات شکمی را سفت کرده و دست‌ها در طرفین بدن بالا برده و موازی زمین قرار دهید.
- یکی از پاها را به آرامی از روی زمین بلند کرده، باسن را به طور کامل بر روی توپ و بدن را صاف نگه دارید.
- مربی پشت شرکت کننده برای کمک به تعادل می‌ایستد.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.





## توضیح:

- در حالی که شکم و باسن در یک خط قرار دارند روی توپ بخوابید و دست‌ها و پاها را روی زمین قرار دهید.
- به آرامی دست‌ها و پاها را از روی زمین بلند کرده و تعادل را حفظ کنید.
- مربی پشت شرکت کننده برای کمک به تعادل می‌ایستد.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.

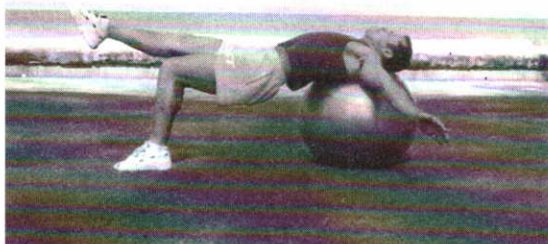


#### توضیح:

- توپ را در مقابل دیوار برای کمک قرار دهید.
- ورزشکار پشت توپ می‌ایستد.
- مربی برای کمک در کنار توپ و ورزشکار بایستد.
- در حالی که آرنج‌ها وسط توپ قرار دارد شروع کنید، دست‌ها را با هم در مرکز توپ
- در حالی که زانوها روی زمین است قرار دهید.
- روی پنجه‌های پا بالا بروید و عضلات شکمی را به سفت کنید و در حالی که نفس عمیق می‌کشید موقعیت بدن را نگه دارید.
- در حالی که عضلات شکم را سفت کرده اید و عضلات شانه، دست‌ها و پاها منقبض هستند تعادل را حفظ کنید.

- **نکته :** برای افزایش فشار تمرین یک پا را کمی از زمین بلند کنید و نگه دارید، باسن را به طور کامل در تمام طول تمرین سفت نگه دارید.





## توضیح:

- به پشت روی شانه‌ها بر روی توپ بخوابید و پاها را روی زمین با زاویه‌ی نود درجه قرار دهید.
- باسن را به طور کامل روی توپ نگه دارید.
- عضلات شکمی را سفت کرده و یک پا را بالا ببرید تا موازی زمین قرار گیرد و نگه دارید.
- پا را پایین بیاورید و با پای مخالف تکرار کنید، توپ را بدون حرکت نگه دارید.
- دست‌ها در پهلوها برای حفظ تعادل قرار دهید.
- مربی در طرف دیگر ورزشکار و توپ برای کمک می‌ایستد.
- درحالی‌که عضلات شکم را سفت کرده‌اید و عضلات شانه، دست‌ها و پاها منقبض هستند تعادل را حفظ کنید.
- برنامه‌ی تنفس عمیق را حفظ کنید.



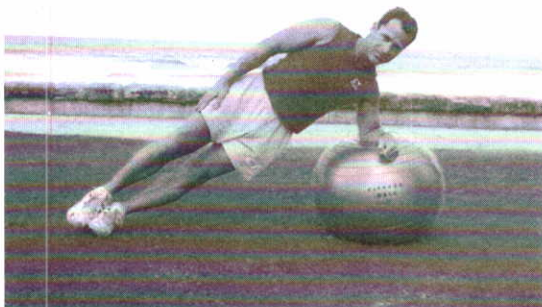
#### توضیح:

- توپ را مقابل دیوار قرار دهید.
- ورزشکار پشت توپ می ایستد.
- مربی پشت توپ و ورزشکار برای کمک می ایستد.
- از دیوار و دست‌ها برای کمک استفاده کنید، ورزشکار یک زانو را روی توپ قرار داده و سپس دیگری را روی توپ قرار می دهد روی توپ بر ناحیه ساق پا تکیه دهید.
- برای حفظ تعادل دست‌ها را به پهلو باز کنید.
- با کمی خم کردن مفصل ران تعادل را حفظ کرده و انقباض عضلات شانه، دست‌ها و پاها را حفظ کنید.

**نکته:** در تصویر، تعادل زانو زدن را بدون کمک دیوار نشان می دهد. درحالی که پیشرفت در این کار نیاز به مهارت کافی دارد.

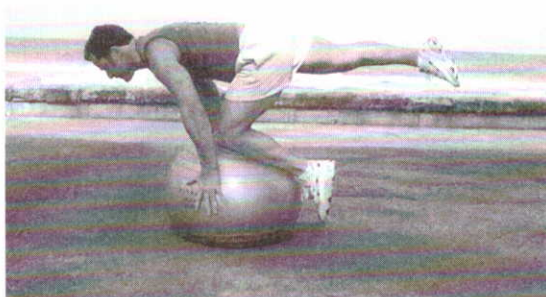


## سطح ۲: کمک از پهلوی (تصویر)



## توضیح:

- برای کمک توپ را مقابل دیوار قرار دهید.
- ورزشکار روی یک طرف توپ می‌ایستد.
- مربی برای کمک به ورزشکار در طرف دیگر توپ می‌ایستد.
- مرحله ۱: زانو روی زمین در کنار توپ قرار گرفته، ورزشکار ساعد خود را وسط توپ قرار داده و نگاه می‌دارد.
- مرحله ۲: درحالی که ساعدی که در مرکز توپ قرار داده‌اید از موقعیت زانو زدن، به پهلوی پا را به حالت صاف و کشیده قرار دهید و نگاه دارید (مثل عکس).
- مربی پشت ورزشکار و توپ برای کمک می‌ایستد.
- درحالی که عضلات شکم را سفت کرده‌اید و عضلات شانه، دست‌ها و پاها منقبض هستند تعادل را حفظ کنید.
- تمرین را با بلند کردن پای مخالف تکرار کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.



## توضیح:

- برای کمک توپ را مقابل دیوار قرار دهید.
- ورزشکار روی یک طرف توپ می ایستد.
- دست‌هایتان را در طرفین جلوی توپ قرار داده و درحالی که یک پا را از ناحیه‌ی ساق پا روی توپ قرار می‌دهید پای دیگر را نیز روی توپ قرار دهید.
- به آرامی یک پا را بلند کرده و درحالی که عضلات باسن را سفت کرده‌اید پا را باز کنید.
- باسن را به طور کامل منقبض کرده و از بالا بردن زیاد پا، قوس دادن کمر یا پیچ دادن به باسن خودداری کنید.
- درحالی که عضلات شکم را سفت کرده‌اید و دست‌ها و پاها منقبض هستند تعادل را حفظ کنید.
- تمرین را با بلند کردن پای مخالف تکرار کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.

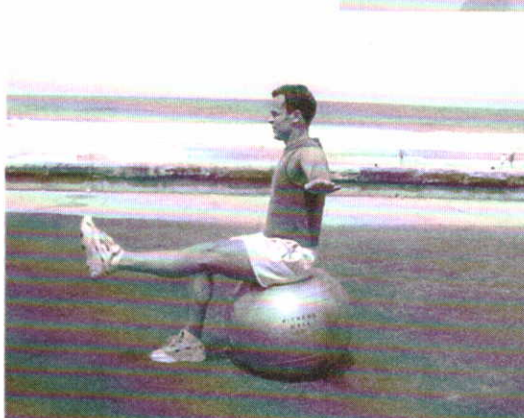


## جدول خلاصه تمرینات تعادلی

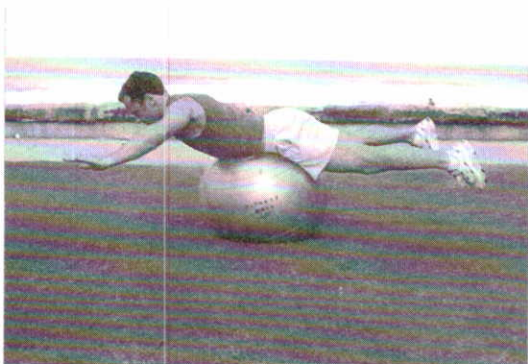
تمرینات تعادلی ممکن است در زمانی بین پنج تا نود ثانیه یا بیشتر به طول انجامد. حفظ موقعیت مناسب بدن روی توپ کلید موفقیت در انجام این تمرینات است.



۳۵- نشستن تعادلی



۳۶- باز کردن پا

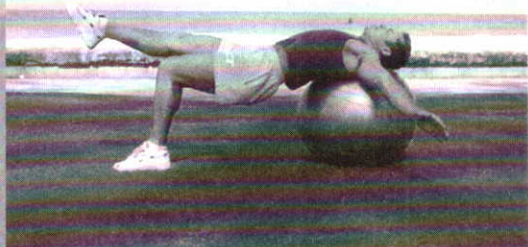


۳۷- خوابیدن روی شکم



۳۸- حمایت آرنج به حالت دمر

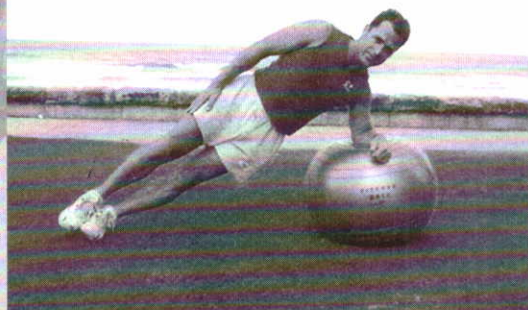




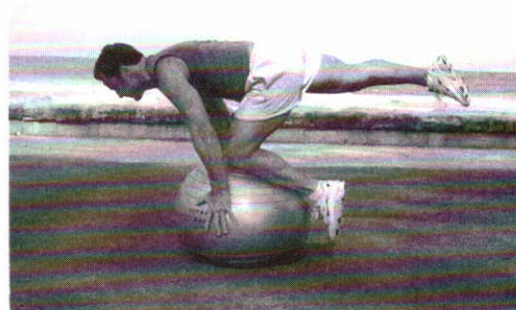
۳۹- پل زدن به پشت



۴۰- زانو زدن



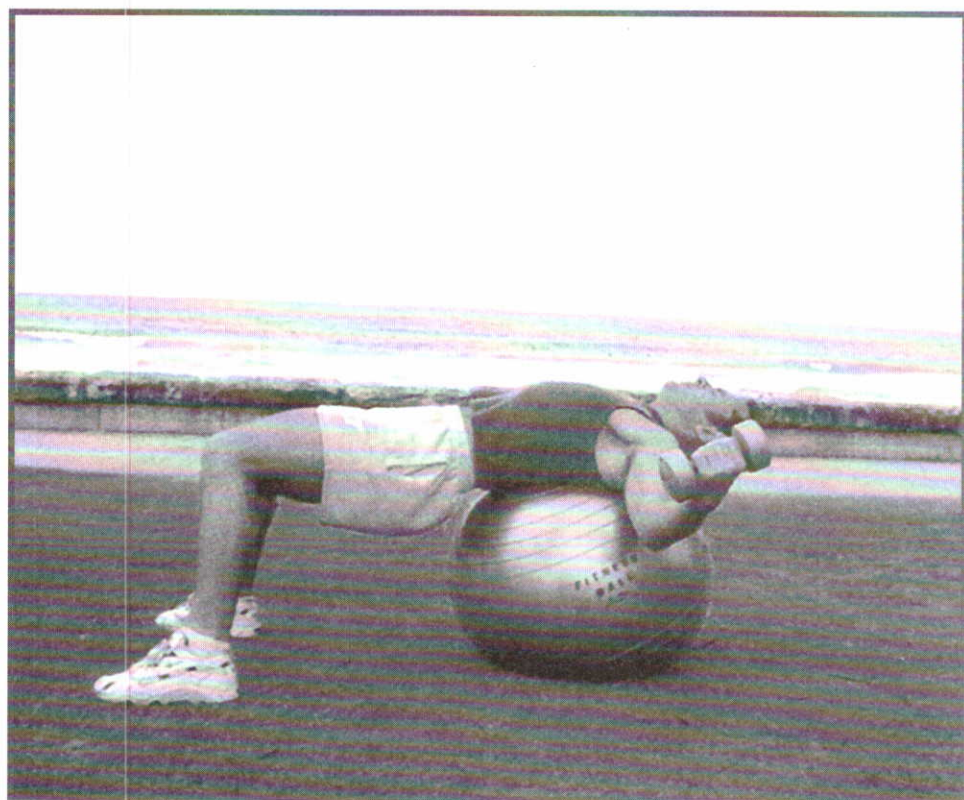
۴۱- حمایت از پهلو



۴۲- تعادل با یک پا









## تمرینات قدرتی

توپ بدن سازی بعد جدیدی از تمرینات قدرتی را با افزایش مکانیسم های پایداری لازم برای اجرای هر تمرین نشان می دهد.

نه تنها عضلات اصلی تقویت می شوند بلکه به عضلات عمقی کمک کننده که برای حفظ ثبات بدن به هنگام تمرین بر روی توپ مورد نیازند تقویت می شوند. به همین دلیل، انجام تمرینات قدرتی در حد پیشرفته بر روی توپ تنها به کسانی که از قدرت خوبی برخوردارند محدود می شود.

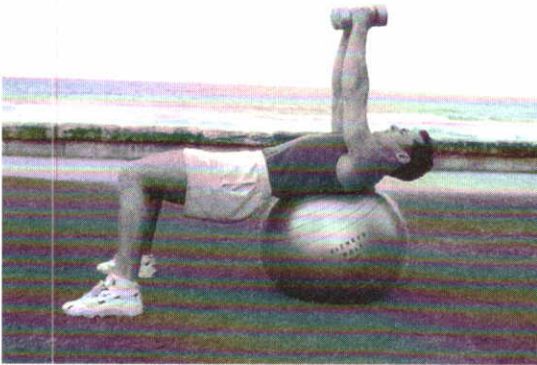
توپ بدن سازی به وسیله سازندگان مختلف ساخته می شود، تنها توپ های بدن سازی را انتخاب کنید که دارای ضمانت نامه باشند و تنها این توپ است که مناسب اجرای تمرین های سنگین روی آن است. سازندگان باید با کیفیت ترین توپ را که ظرفیت تحمل بار سنگین را دارد ارائه دهند. در بسیاری از موارد توپ مقاوم در برابر ترکیدگی است به عنوان مثال: توانایی برای تحمل پانصد کیلوگرم یا هزار و صد پوند. به علاوه هنگامی که از سنگینی دست ها بر روی یک توپ برای تعیین خاصیت ضد ترکیدگی استفاده می کنید هرگز وزن بدنتان نباید بیشتر از ظرفیت توپ باشد. اگر توپی که شما استفاده می کنید ظرفیت و تحمل بار نداشته باشد به طور کلی کیفیت ضعیف است و تمرین بر روی این توپ توصیه نمی شود.

تمرین هایی که به دنبال می آیند تمریناتی که برای تقویت عضلات سینه، پشت، شانه، عضلات دو سر و سه سر بازویی توسط ورزشکاران انجام می شود را نشان می دهند. بدن در حالت های مختلفی بر روی توپ قرار می گیرد که ممکن است به کمک بیشتری از سوی دیگر عضلات بدن اعم از عضلات شکمی، عضلات تحتانی کمر، باسن و عضلات پا نیاز پیدا کند. هر یک از تمرین ها می باید به صورتی آرام و کنترل شده صورت گیرد ضمن تنفس عمیق و بدون اینکه درد یا تنش در عضله احساس شود.

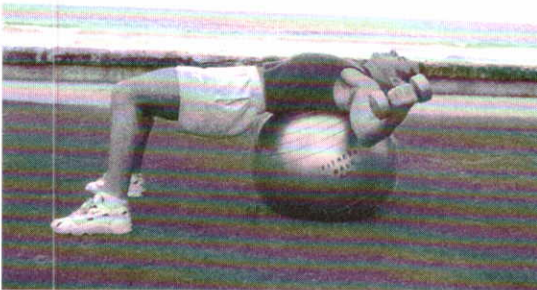
تمرینات یا به صورت استاتیک یا پویا انجام می شود. تمرکز بر جزئیات هر تمرین، موقعیت قرارگیری بدن، کنترل و حرکات عضلات به شما در کسب حداکثر فواید تمرین کمک خواهد کرد. همیشه از دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان حاصل کنید. و مطمئن شوید که الگوهای صحیح حرکتی به شما آموخته شده است.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت عضلات سینه و ثبات عضلات مرکزی

## توضیح:

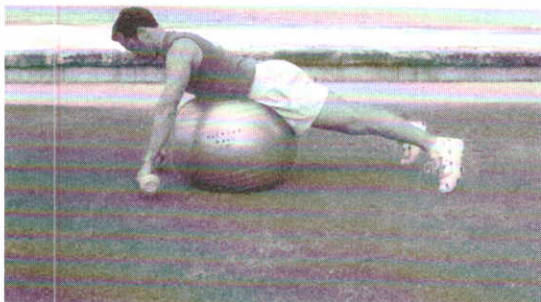
- وقتی دستانتان را از طرفین به حالت قوسی شکل پایین می آورید و عضلات سینه کشیده می شود، عمل دم را انجام دهید.
- زمانی که دستانتان را به بالا می آورید و با هم به بالای خط چشم بر می گردانید عمل بازدم را انجام دهید.
- نکات آموزشی عضلات شکمی را منقبض کرده و در طول تمرین با همان حالت نگه دارید.

## نکات آموزشی

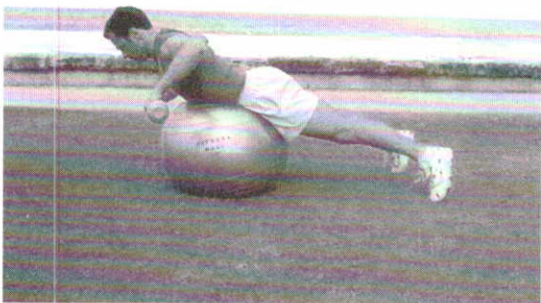
- عضلات شکمی را سفت کرده و در طول تمرین به همان صورت نگه دارید.
- سرتان را با بدنتان در وضعیت طبیعی حفظ کنید.
- تا پایان ست تمرین انقباض عضلات شکمی را حفظ کنید.
- برای دو شماره دستانتان را بالا برده و پایین بیاورید.
- جاگیری مناسب پا بر روی زمین و موقعیت بدن را روی توپ حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید وقتی دستانتان را پایین آورده و به طرف خارج باز می کنید عمل دم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت عضلات پشت و شانه

## توضیح:

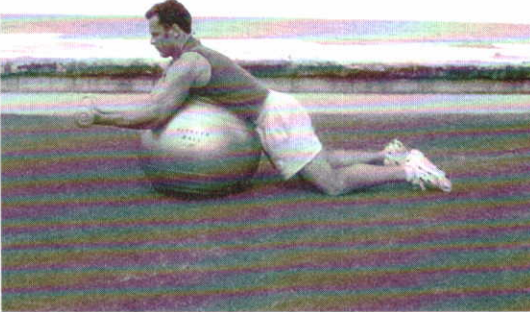
- در حالی که وزنه‌ای در دستانتان دارید دستانتان را روی زمین، جلوی توپ قرار دهید.
- با شکم روی توپ خوابیده، با پاهای کشیده و بر روی انگشتان پا قرار بگیرید.
- عضلات شکم را سفت کرده و سر در یک خط مستقیم در حالت طبیعی نسبت به بدنانتان قرار دهید.
- وزنه‌ها را با انگشتان دستتان نگه داشته و رو به جلو درحالی که دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه باز هستند نگه دارید.
- آرنج را خم کرده و دستانتان را موازی با زمین بلند کنید و سپس به پایین بازگردانید.
- دستانتان را با ناحیه‌ی سینه در یک راستا حفظ کنید.

## نکات آموزشی

- عضلات شکمی را منقبض کرده و در طول تمرین با همان حالت نگه دارید.
- سرتان را با بدنانتان در وضعیت طبیعی حفظ کنید.
- تا پایان ست تمرین انقباض عضلات شکمی را حفظ کنید.
- برای دو شماره دستانتان را بالا برده و پایین بیاورید.
- جاگیری مناسب پا بر روی زمین و موقعیت بدن روی توپ را حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- وقتی دستانتان را خم می‌کنید عمل دم را انجام دهید.
- وقتی آرنج‌ها را صاف می‌کنید عمل بازدم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت عضله‌ی دوسر بازویی (دست)

## توضیح:

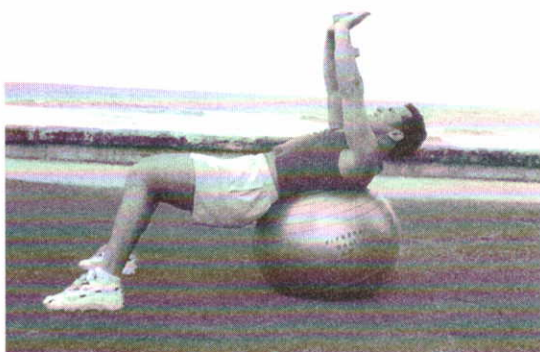
- روی زمین زانو زده و با شکم به طور عرضی روی توپ بخوابید.
- دستانتان را با عضله‌ی سه سر بازویی باز کرده و آرنج را روی توپ قرار داده و کف دست‌ها را به سمت بالا بگیرید.
- عضله‌ی شکم را منقبض کرده و موقعیت بدن را به همین حالت نگه دارید.
- مربی وزنه‌ی سبکی را در دستانتان قرار داده و الگوی حرکتی را از جلوی توپ حمایت می‌کند.
- دستانتان را خم کرده و درحالی که عمل بازدم را انجام می‌دهید وزنه‌ها را به سمت چانه بیاورد.
- دست‌ها را پایین آورده و در حالی که دست‌ها را باز می‌کنید عمل دم را انجام دهید.

## نکات آموزشی

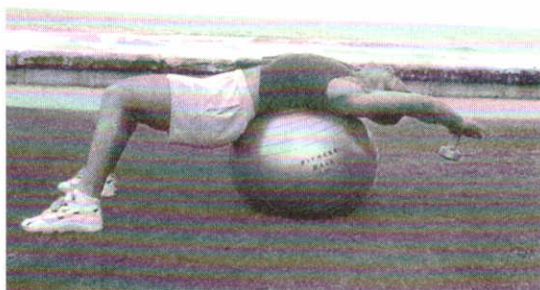
- عضلات شکمی را منقبض کرده و در طول تمرین با همان حالت نگه دارید.
- سرتان را با بدن‌تان در وضعیت طبیعی حفظ کنید.
- برای دو شماره دستانتان را بالا برده و پایین بیاورید.
- الگوی تنفس عمیق را در طول تمرین حفظ کنید.
- وقتی دستانتان را باز می‌کنید عمل دم را انجام دهید.
- وقتی آرنج‌ها را خم می‌کنید و وزنه را به سمت چانه می‌آورید عمل بازدم را انجام دهید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

قدرت عضلات قفسه‌ی سینه، دست و عضلات شکمی

## توضیح:

- روی توپ طوری که از کمر حمایت شود دراز بکشید و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید و دست‌ها را در بالای خط چشم قرار دهید.
- مربی در سمت دستی که وزنه‌ی سبکی را دارد قرار دارد در پشت زانو می‌زند تا مراقب حرکات شما باشد.
- وزنه را با دو دست بگیرید و به آرامی دست‌ها را خم کنید.
- وقتی دست‌ها را به پشت و پایین سر می‌برید عمل دم را انجام دهید.
- وقتی دست را در بالای خط چشم می‌آورید عمل بازدم را انجام دهید.

## نکات آموزشی

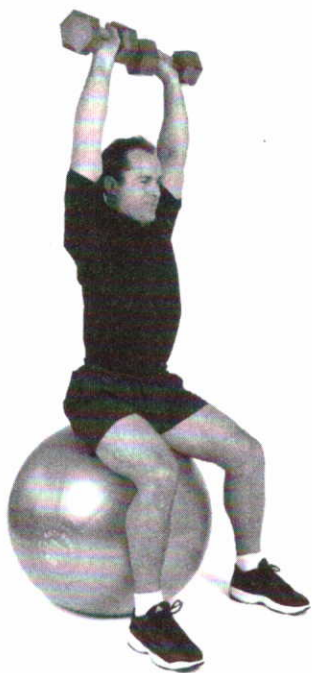
- عضلات شکمی را منقبض کرده و تا پایان تمرین این حالت را حفظ کنید.
- سر را در حالت طبیعی نسبت به بدنتان حفظ کنید.
- تا پایان تمرین انقباض عضلات شکمی را حفظ کنید.
- از قوس دادن ناحیه‌ی کمری خودداری کنید.
- دست را دو بار بالا و پایین ببرید.
- موقعیت پاها را روی زمین و موقعیت بدن را روی توپ به خوبی حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام طول تمرین حفظ کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- قدرت عضلات شانه و دست

## توضیح:

- روی توپ در حالی که پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز و عضلات شکم منقبض است بنشینید.
- دست‌ها را به سمت بیرون بدن از پهلوی راستای چانه خم کنید.
- مربی وزنه‌های سبکی را در دستانتان قرار داده و سپس این حرکت را از پشت توپ حمایت می‌کند.
- اطمینان حاصل کنید عضلات شکمی منقبض شده‌اند و کمر قوس ندارد.
- وقتی دست‌ها را به آرامی به شکل یک قوس بالای سرتان می‌برید بازدم را انجام دهید.
- وقتی آرنج‌ها را خم می‌کنید تنفس را به داخل بدهید.

## نکات آموزشی

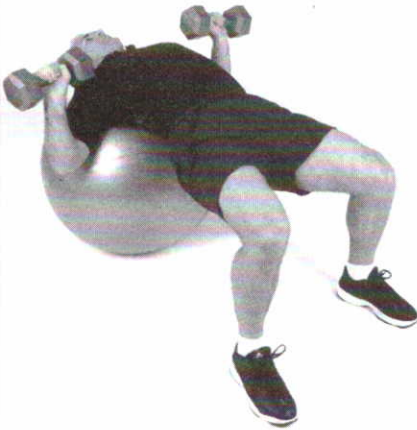
- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول حرکت آن را حفظ کنید.
- از قوس دادن کمر و حرکت توپ خوداری کنید.
- سر را در حالت طبیعی نسبت به بدنتان حفظ کنید.
- تا پایان تمرین انقباض عضلات شکمی را حفظ کنید.
- دست را دو بار بالا و پایین ببرید.
- موقعیت پاها را روی زمین و موقعیت بدن را روی توپ به خوبی حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام طول تمرین حفظ کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## تاکید

- تقویت عضلات سینه و ثبات مرکزی عضلات

### توضیح:

- روی توپی به پشت دراز بکشید. پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید و دست‌ها را به بالای خط چشم ببرید.
- مربی وزنه‌های دستی سبک را در دست شما قرار می‌دهد و سپس در پشت توپ برای حمایت حرکت زانو می‌زند.
- از سفت بودن عضلات شکمی اطمینان حاصل کرده و با دستان باز وزنه را نگه دارید.
- وقتی دست‌ها را با یک حرکت قوسی شکل از پهلوی به پایین می‌آورید عمل دم را انجام دهید عضلات سینه‌ای کشیده می‌شود و عضله‌ی سه سر بازویی تا آرنج باید توپ را لمس کنند.
- وقتی وزنه را با یک حرکت قوسی شکل کوچک بالا برده و روبروی خط چشم قرار می‌دهید عمل بازدم را انجام دهید.

### نکته‌های آموزشی

- عضلات شکمی را به آرامی منقبض کرده و در طول حرکت آن را حفظ کنید.
- سر را در حالت طبیعی نسبت به بدنتان حفظ کنید.
- از اینکه بازوها و دست‌ها در طول حرکت در یک خط با سینه قرار دارند اطمینان حاصل کنید.
- تا پایان تمرین انقباض عضلات شکمی را حفظ کنید.
- دست را دو بار بالا و پایین ببرید.
- موقعیت پاها را روی زمین و موقعیت بدن را روی توپ به خوبی حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام طول تمرین حفظ کنید.



شروع حرکت



حرکت میانی



## توضیح:

- روی توپ طوری که از کمر حمایت شود دراز بکشید و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید.
- دست‌ها را با هم در بالای خط چشم قرار دهید در حالی که یک دست را باز و دست دیگر را خم کرده و عضلات شکمی را سفت کنید.
- مربی در سمت دستی که صاف است و وزنه سبکی را دارد قرار دارد در پشت توپ زانو می‌زند تا مراقب حرکات شما باشد.
- دستی که بدون وزنه است را پایین آورده و مرکز ثقل را روی توپ پیدا کنید.
- وقتی دستی که وزنه دارد را به پایین می‌آورید و آرنج را روی توپ خم می‌کنید و شانه را در حالی که دست مخالف را در هوا بالا می‌برید روی توپ قرار می‌دهید عمل دم را انجام دهید.
- دستی که وزنه دارد را به بالای خط چشم برده در حالی که به طور هم‌زمان شانه را روی توپ حرکت داده و آرنج مخالف را روی توپ خم کرده تا حمایت شده و تعادل دوباره ایجاد شد عمل بازدم را انجام دهید.

## نکات آموزشی

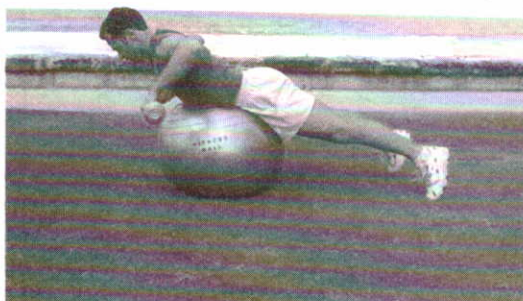
- عضلات شکمی را منقبض کرده و تا پایان تمرین این حالت را حفظ کنید.
- سر را در حالت طبیعی نسبت به بدنتان حفظ کنید.
- تا پایان تمرین انقباض عضلات شکمی را حفظ کنید.
- دست را دو بار بالا و پایین ببرید.
- موقعیت پاها را روی زمین و موقعیت بدن را روی توپ در حالی که توپ در زیر شانه حرکت می‌کند، به خوبی حفظ کنید.
- الگوی تنفس عمیق را در تمام طول تمرین حفظ کنید.



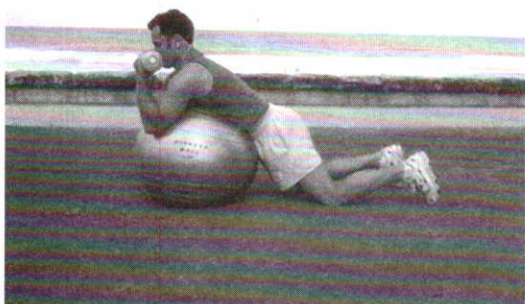
## جدول خلاصه‌ی تمرینات قدرتی



۴۳. پروانه



۴۴. حرکت پارویی شیب دار



۴۵. جمع کردن عضله‌ی دو سر

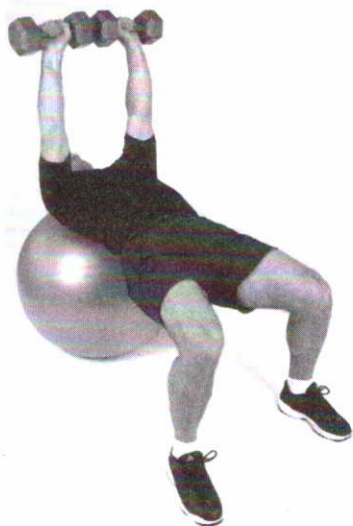


۴۶. حرکت پارویی رو به بالا

۴۷. پرس شانه



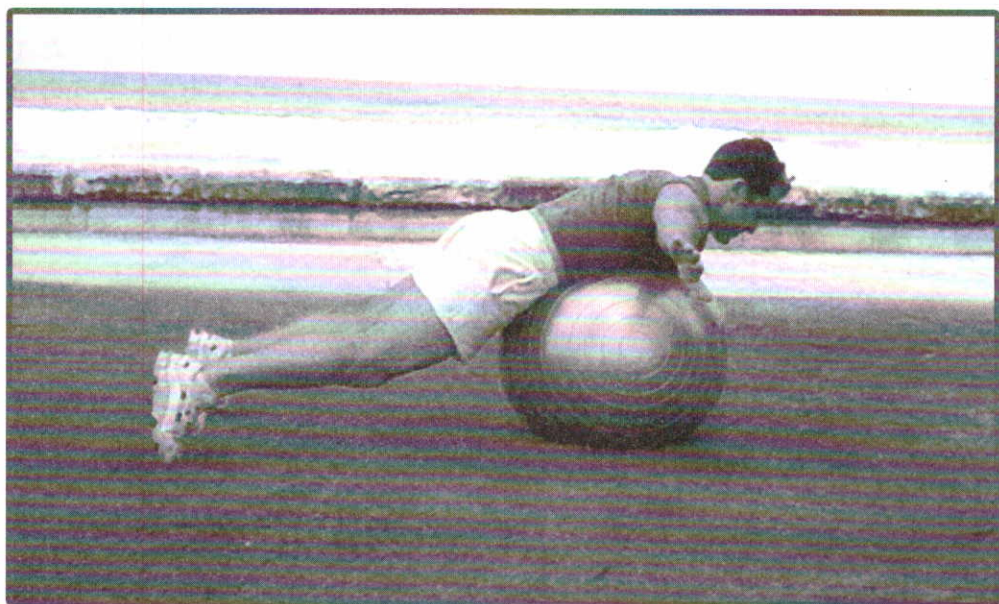
۴۸. پرس سینه



۴۹. پرس سینه یک دست









# چرخش‌های کاربردی و عملکردی بدن

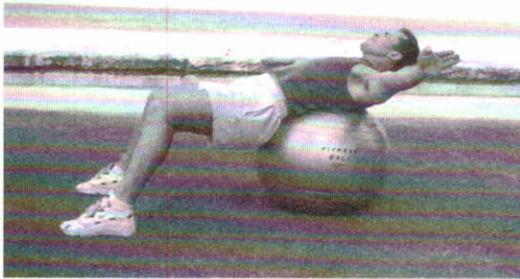
چرخش‌های عملکردی بدن بسیاری از مهارت‌های آموخته شده روی توپ در زاویه‌های مختلف را ترکیب کرده و آن‌ها را به یک الگوی حرکت چرخشی تبدیل می‌کنند. تمرین‌های صورت گرفته روی توپ روی پشت، پهلو، جلو بدن پایه‌ای را شکل می‌دهند که قدرت و انگیزش برای چرخش‌های عمده عملکردی بدن را طبق تجربه من، توانایی انجام چرخش عملکردی بدن روی توپ با خط کشش بیشتر از ده تا بیست متر با کنترل سرعت نشانه خوبی از مهارت انجام تمرین روی توپ است. اما قبل از بیرون رفتن و تمرین، شما باید ابتدا تحت راهنمایی یک متخصص آمادگی جسمانی یا فیزیوتراپیست، بر اصول اولیه مهارت پیدا کنید. ورزشکارانی که در ورزش‌هایی شامل چرخش شرکت می‌کنند مثل ژیمناستیک نسبت به دیگران به واسطه آگاهی خود از چرخش، دارای برتری هستند.

هر بخشی از حرکت چرخشی، یک بعد جدید را به یک الگوی تمرین یا حرکت، اضافه می‌کند که باید در بخش کوچک یاد داده شود که تمرین تقسیم می‌کند. نتیجه‌ی مهارت در این مراحل کوچک‌تر، ایجاد توانایی فرد برای کنترل بدن و کنترل عضله و سرعت روی توپ است. این مهم است که یک فضای باز و مسطح مثل یک زمین بسکتبال فنی چوبی یا زمین بیضی فوتسال برای انجام این تمرین‌ها استفاده می‌شود. با تمرکز بر جزئیات دقیق‌تر هر تمرین موقعیت بدن شما کنترل حرکت و عضلات به شما در کسب منفعت بهینه کمک می‌کند. در یادگیری مهارت در الگوی چرخش اساسی ۱۸۰ درجه قبل از پیشرفت به چرخش پیشرفته تر ۳۶۰ درجه و تمرین در تست ده متری ممارست کنید. همیشه از دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان حاصل کنید. و مطمئن شوید که الگوهای صحیح حرکتی به شما آموخته شده است.



## چرخش‌های عملکردی بدن - ۱۸۰ درجه

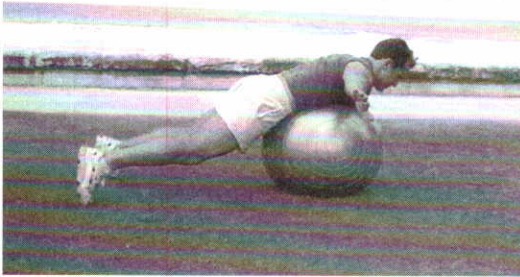
شروع



نقطه‌ی میانی



چرخش عملی بدن - ۱۸۰



## تاکید

- تعادل عضلانی، هماهنگی و چرخش به موقع

## توضیح:

- روی توپ دراز بکشید و با قسمت پایین کمر از خود حمایت کنید.
- پاها به اندازه‌ی عرض شانه و دست‌ها را در طرفین به موازات زمین باز کنید.
- به طور هم‌زمان سینه و بازوها را با هم به طرف چپ بچرخانید در حالی که پای چپ زیر پای راست در چرخش قرار می‌دهید.
- هنگامی که بدن به سمت چپ می‌چرخد، توپ به طرف راست حرکت می‌کند. در نتیجه، در چرخش پای چپ لازم است دراز شود و روی پنجه‌ی پا قرار گیرد.



• هنگامی که توپ می‌غلند، بدن در تماس با توپ برای کنترل حرکت و سرعت قرار می‌گیرد.

• پای چپ به زیر و دو طرف می‌رود تا به اندازه‌ی عرض شانه باز شود و روی پنجه‌ی پا قرار می‌گیرد به محض اینکه بدن می‌چرخد شکم روی توپ قرار می‌گیرد تا یک نیم چرخش (۱۸۰) را کامل کنید.

• الگوی حرکت را برعکس تکرار کنید، بدن و دست‌ها را به سمت پشت بچرخانید تا حالتی با قراردادن پای چپ زیر پای چپ و به طرف بیرون آغاز شود تا اینکه روی کف پا قرار گیرد و بدن یک‌بار دیگر به پشت روی توپ به حالت استراحت درآید.

• حرکت را به طرف راست تکرار کنید- به طور هم‌زمان پای راست را زیر پای چپ و به طرف جلو دراز کنید تا وضعیت بدن را حفظ کند. در حالی که بدن و دست‌ها می‌چرخند و یک‌بار دیگر شما بر روی شکم خود روی توپ دراز می‌کشید الگوی حرکت را برعکس کنید.

**نکته:** دست‌ها را به سمت راست بچرخانید، کاری کنید که بدن به سمت چپ بچرخد.

• چرخش نیم دور ۱۸۰ را برای دو طرف تکرار کنید. در هر دو طرف مکث کنید تا وضعیت بدن را دوباره تنظیم کنید.

## نکات آموزشی:

• با چرخش دست‌ها به طرف چپ، توپ به طرف راست و برعکس حرکت خواهد کرد.

• دست‌ها به طرف بیرون خط توپ حرکت می‌کند.

• از دست‌ها برای حفظ تعادل در چرخش استفاده کنید.

• سر را در مسیر یکسانی با سینه و بازوها در چرخش قرار دهید.

• حرکت را به آرامی انجام دهید تا کنترل و سرعت حرکت را حفظ کند.

• تماس باسن، کمر و شکم را روی توپ در چرخش برای کنترل کامل حفظ کنید.

• مطمئن شوید که پاها در دو طرف عرض شانه به منظور حمایت ضرری از بدن در چرخش است.

• توپ و بدن باید به آرامی و در مسیر مستقیمی بچرخند.

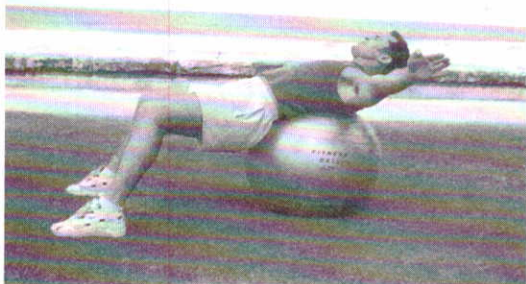
• زمان مناسب چرخش بدن و جایگاه پا، برای حصول اطمینان از هماهنگی، تعادل و ثبات مهم است.

• الگوی تنفس عمیق را در طول الگوهای حرکت حفظ کنید.

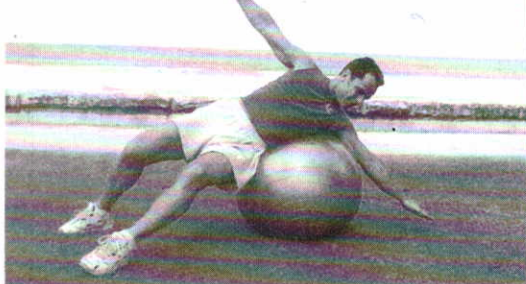


## چرخش‌های عملکردی بدن - ۱۸۰ درجه

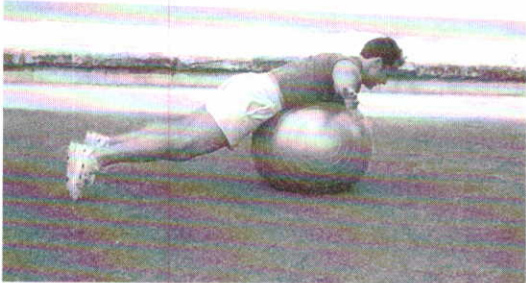
۱- شروع



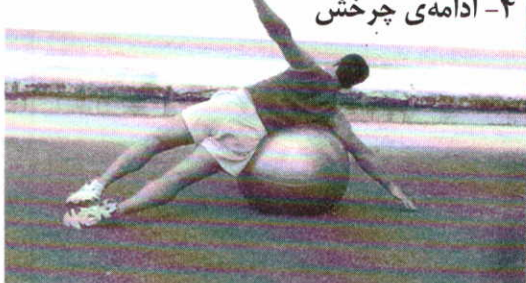
۲- نقطه‌ی میانی



۳- چرخش ۱۸۰



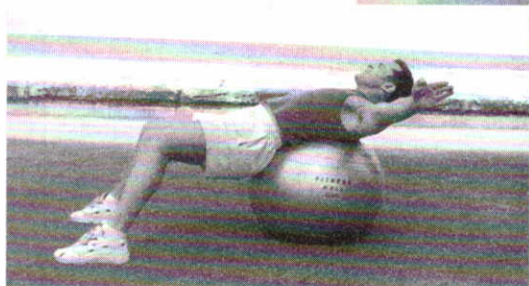
۴- ادامه‌ی چرخش



۵- چرخش کامل ۳۶۰ درجه

تاکید

تعادل عضلانی، هماهنگی و چرخش به موقع



## توضیح:

- روی توپ دراز بکشید و با قسمت پایین کمر از خود حمایت کنید.
- پاها به اندازه‌ی عرض شانه و دست‌ها را در طرفین به موازات زمین باز کنید.





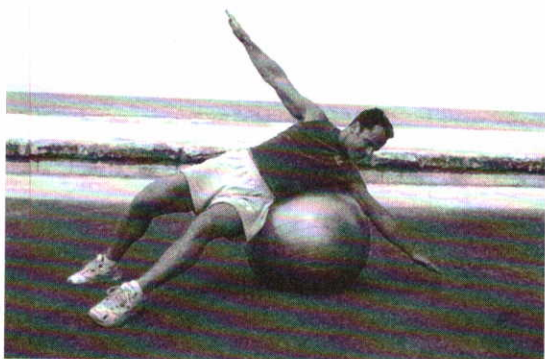
- به طور هم‌زمان سینه و دست‌ها را با هم به طرف چپ بچرخانید در حالی که در چرخش پای چپ را زیر پای راست قرار می‌دهید.
- به محض اینکه بدن به سمت چپ چرخید، توپ به طرف راست حرکت می‌کند. در نتیجه، به نوبت لازم است پای چپ به طرف بیرون دراز شود و روی پنجه‌ها به زمین بنشیند.
- به محض اینکه توپ غلت می‌خورد بدن در تماس با توپ برای کنترل حرکت و سرعت باقی می‌ماند.
- پای چپ به زیر و دو طرف می‌رود تا به اندازه عرض شانه باز شود و روی پنجه‌ی پا قرار می‌گیرد به محض اینکه بدن می‌چرخد شکم روی توپ قرار می‌گیرد تا نیم دور (۱۸۰) کامل شود.
- چرخش را در همان جهت ادامه دهید. از شکم به طرف بعد بروید. زمانی که می‌چرخد پای راست به زیر بدن می‌رود درحالی که پا به اندازه‌ی عرض شانه باز است و در این زمان از پشت روی کف پا قرار می‌گیرد.
- در این زمان بار دیگر بدن به پشت روی توپ قرار می‌گیرد تا یک چرخش کامل ۳۶۰ را تکمیل کنید.
- توالی چرخش را در جهت مخالف تکرار کنید.

## نکات آموزشی

- با چرخش دست‌ها به طرف چپ، توپ به طرف راست و برعکس حرکت خواهد کرد.
- دست‌ها به طرف بیرون خط توپ حرکت می‌کند.
- از دست‌ها برای حفظ تعادل در چرخش استفاده کنید.
- سر را در مسیر یکسانی با سینه و بازوها در چرخش قرار دهید.
- حرکت را به آرامی انجام دهید تا کنترل و سرعت حرکت را حفظ کند.
- تماس باسن، کمر و شکم را روی توپ در چرخش برای کنترل کامل حفظ کنید.
- مطمئن شوید که پاها در دو طرف عرض شانه به منظور حمایت ضروری از بدن در چرخش است.
- توپ و بدن باید به آرامی و در مسیر مستقیمی بچرخند.
- زمان مناسب چرخش بدن و جایگاه پا، برای حصول اطمینان از هماهنگی، تعادل و ثبات مهم است.
- الگوی تنفس عمیق را در طول الگوهای حرکت حفظ کنید.



## تست چرخش ۳۶۰ درجه - بیشتر از ۱۰ متر



### توضیح:

- با مربی خود یک مکان تمیز، هموار، غیر لغزنده پیدا کنید زمین فوتبال یا زمین بستکبال خارج از سالن مناسب است.
- یک فاصله‌ی ده متری را در نظر بگیرید. از یک خط در صورت امکان استفاده کنید.
- هدف حرکت در یک مسیر مستقیم ده متری با سرعت کنترل شده است ابتدا به طرف چپ در طول ۱۰ متر
- استراحت کنید و سپس برای ۱۰ متر به طرف راست تکرار کنید.

### اهداف

- عدم توانایی افراد برای کنترل سرعت یا حفظ یک خط مستقیم ممکن است نشان دهنده‌ی ضعف عضلات یا زمان عکس العمل ضعیف باشد حوزه‌هایی که باید روی آن تمرین شود!
- در نتیجه، چرخش ۱۸۰ درجه را در جهت چپ و راست قبل از تلاش برای چرخش ۳۶۰ درجه انجام دهید.
- ترکیبی از تمرینات شکمی، ناحیه کمر و سینه و دست‌ها روی توپ با کمک به تقویت قدرت مرکزی عضلات و بهبود قدرت و هماهنگی برای این آزمایش انجام دهید.

# ۹

## تمرینات کششی روی توپ بدن سازی

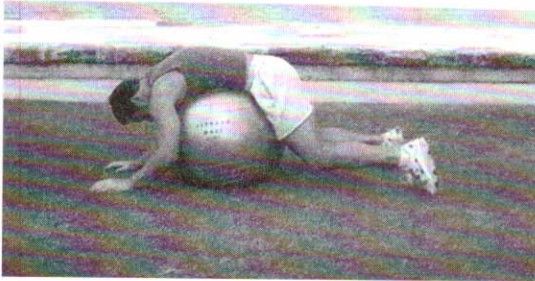
تمرینات کششی نقش مهمی را در تمرین، به وسیله‌ی کمک به حفظ دامنه‌ی حرکتی مناسب مفصل یا عضله ایفا کنند. تمرینات کششی همچنین به افزایش طول عضله و حفظ گردش خون کمک کنند. تمرینات کششی برای گرم کردن عضلات مفید است. شما می‌توانید در پایان یک جلسه‌ی تمرین برای کاهش التهاب عضله تمرینات کششی را انجام دهید.

تمرینات زیر می‌تواند به همراه کشش‌های ایستایی کلی قبل از شروع یک جلسه تمرینی یا در پایان آن مورد استفاده قرار گیرد:

- هر یک از وضعیت‌های پایانی کشش را برای پانزده ثانیه نگه دارید.
- کشش‌ها را به آرامی انجام دهید، هیچ دردی نباید احساس شود.
- الگوی تنفس عمیق در طول کشش حفظ کنید نفس خود را نگه ندارید.
- اگر لازم بود تمرین کششی را سه بار برای هر دو طرف تکرار کنید.



## لگن خاصره و کمر

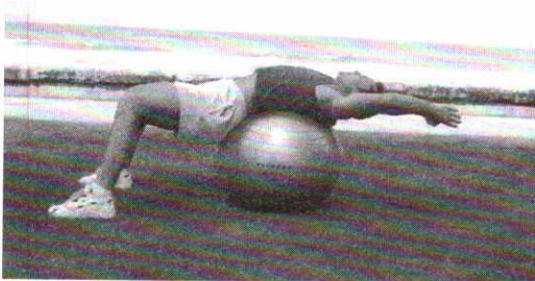


## توضیح:

- روی توپ بر شکم دراز بکشید، زانوها را خم کنید و دست‌ها روی زمین برای حمایت قرار دهید.
- اجازه دهید مناطق پشت، ستون فقرات و لگن خاصره به آرامی کشیده شود.

## کشش طاق باز

## ستون فقرات



## توضیح:

- روی توپ به طوری که ناحیه‌ی کمر حمایت شود دراز بکشید.
- دست‌ها را بالای سر کشیده و بدن را شل کنید تا کمر و ستون فقرات کشیده شود.

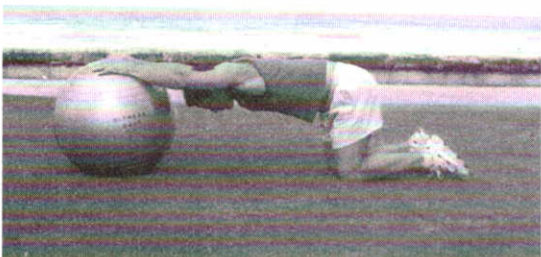
## منطقه شانه و قفسه‌ی سینه



## توضیح:

- روی زمین جلوی توپ زانو بزنید.
- یکی از دست‌ها را در زاویه نود درجه خم کنید و آن را روی توپ در طول شانه‌ها بگذارید.
- به تدریج بدن را پایین آورده تا کشیده شود. برای دست مخالف تکرار کنید.

## پشت



## توضیح:

- روی زمین در مقابل توپ زانو بزنید.
- دست‌ها را به جلو باز و به تدریج پایین ببرید تا شانه‌ها کشیده شود.



## رسیدن از پهلوی



## توضیح:

- روی توپ نشسته و عضلات شکمی را سفت کنید.
- یک دست را یک طرف توپ گذاشته و در حالی که دست دیگر را بالای سر باز کرده‌اید و بدن را روی پهلوی مخالف بکشید.
- حرکت را در جهت مخالف تکرار کنید.

## پشت پا

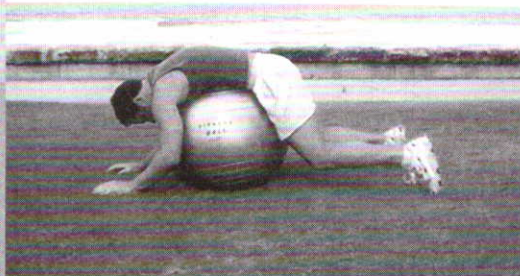


## توضیح:

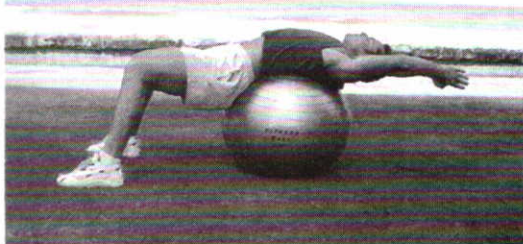
- روی توپ نشسته و عضلات شکمی را سفت کنید.
- پاها را به سمت جلو باز کرده و پاشنه‌ها را به سمت داخل بکشید.
- در حالی که انگشتان پا را کشیده‌اید به آرامی بدن را برای اعمال کشش به جلو خم کنید.

## جدول خلاصه‌ی تمرینات کششی

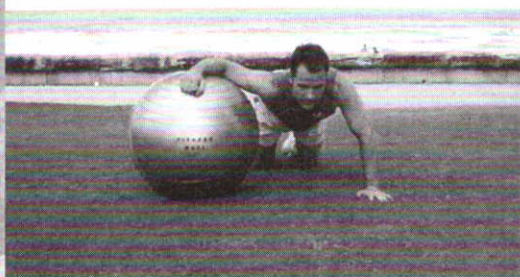
- هر وضعیت پایانی را برای بیش از پانزده ثانیه نگه دارید.
- کشش را آرام نگه دارید، هیچ دردی نباید ایجاد شود.
- در طول کشش نفس عمیق بکشید، نفس خود را نگه ندارید.
- حرکت کششی را سه بار در هر دو جهت تکرار کنید.



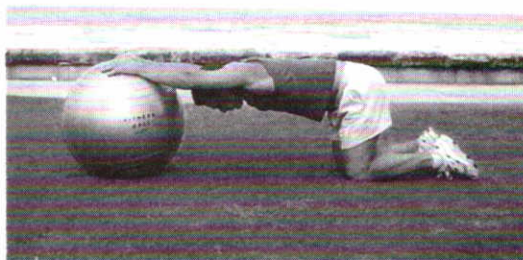
۵۳. کشش دمر



۵۴. کشش طاق باز



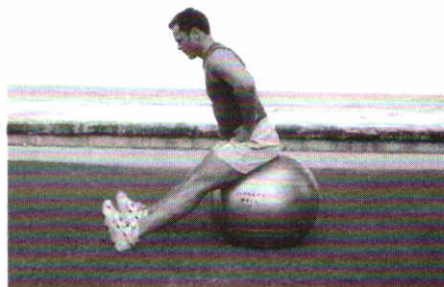
۵۵. شانه‌ها و سینه



۵۶. شانه‌ها و پشت



۵۷. کشش پهلوی



۵۸. پشت پا



۱۰

## تمرینات پیشرفته با توپ معمول بدن سازی



توپ بدن سازی، تمرینات آمادگی جسمانی را به چند روش تکمیل می کند. این وسیله می تواند به طور ابتدایی به عنوان ابزار تمرین یک قسمت از بدن یا عضلات عمده مانند عضلات شکمی یا تعدادی از گروه های عضلانی را به شکل دوره ای تمرین می دهد مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین می تواند به طور ویژه برای بهبود، تعادل و هماهنگی یا یک دوره تمرین قدرتی با وزنه استفاده شود. به عبارت دیگر یک دوره ای تمرین کامل بدنی را می توانید در خانه تان یا باشگاه ورزشی انجام دهید.

در فهمیدن نقش توپ، شروع ساده و یادگیری تکنیک های تمرینی اساسی و کنترل مورد نیاز عضلات به وسیله بدن مهم است. همه ی تمرینات باید به آرامی و با کنترل بر طبق موثر بودن تمرین در انقباض و تقویت عضلات اصلی انجام شود. توانایی بدن در نگه داری وضعیت مناسب بدن در طول حرکت برای اطمینان از کیفیت و حفظ این کیفیت تا پایان تمرین حیاتی است.

هر شخص، زن یا مرد توانایی اش برای اجرای تمرینات مشابه فرق می کند. چیزی که ممکن است برای یک شخص آسان باشد ممکن است برای دیگری سخت باشد. در نتیجه تعداد تکرارها، دوره ها و استراحت باید به وسیله یک فیزیوتراپیست و یا مربی حرفه ای مشخص شوند.

تمرینات توپ بدن سازی بر چهار منطقه از بدن تمرکز دارد:

#### ۱. منطقه ی شکمی

#### ۲. باسن و کمر - در حمایت از پشت

#### ۳. قفسه ی سینه، بازوها و بالاتنه - در حمایت از جلو

#### ۴. ران و پاها

**نکته:** اطلاعات بیشتر تمرینات با توپ تندرستی در کتاب مربی بدن: تمرینات پایه ای قدرت موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به :

[www.thebodycoach.com](http://www.thebodycoach.com)



## تعیین کردن تکرارها و دوره‌ها

تعداد تکرارهای ایده آل به ترتیب بین هشت - دوازده و دوازده - پانزده تکرار برای قدرت و استقامت سه دوره در هر تمرین است. در صورت نیاز عضلات، اضافه بار محرک رشد عضلات است، در تمرین توپ بدن‌سازی با وزن بدن تعداد کمی از هزاران هدف که عضله بر طبق کنترل تمرین ایجاد می‌کند تا بیشتر از همیشه قدرت مرکزی عضلات را به دست آورد.

در وزنه برداری، شما به سادگی به وزن میله یا دمبل‌ها اضافه می‌کنید در حالی که با تمرین توپ بدن‌سازی با وزن بدنتان می‌توانید به وسیله آرام کردن زمان اجرای هر تکرار، اضافه بار و شدت تمرین را افزایش دهید. ( از دو ثانیه به چهار ثانیه ) و به این روش می‌توان تغییرات تمرین برای گروه عضلانی مشابه، با هدف تقویت مرکزی عضلات نایل آمد. زمانی که یک تمرین ساده می‌شود، شما برای بالا بردن قدرت مرکزی عضلات تمرین را برای گروه عضلانی مشابه سخت تر خواهید کرد. این مسئله می‌تواند یک تمرین شنای روی دست به گونه‌ای باشد که پا برای افزایش فشار بر روی توپ بدن‌سازی قرار دارد. در موارد دیگر، این ممکن است نیازمند شروع با تمرینات اولیه سخت تر و بعد با تمرینات آسان‌تر درحالی که شما دامنه‌ای بین هشت - دوازده تکرار را دارید و این تمرینات تا سرحد خستگی سخت هستند.

افزایش بار، در تمرین با توپ بدن‌سازی با وزن بدن می‌تواند همچنین از تمرینات چرخشی و کاهش دوره‌های استراحت بین دوره‌ها حاصل شود. زمان انجام کار می‌تواند به‌عنوان جایگزینی برای تکرارها مورد استفاده قرار گیرد. نه تنها یک تمرین معمولی توپ بدن‌سازی برای کسب آمادگی کافی نیست، داشتن انتخاب‌های گوناگون برای ایجاد تغییرات مورد نیاز برای به دست آوردن هدف لازم است. در نهایت، اگر تعداد تکرارها به راحتی از مقدار دوره به تکرارها فراتر رود از نتایج تمرین ناکام خواهید ماند و آن یک بازی آزمایشی و اشتباه خواهد بود. بنابراین هدف دامنه هشت - دوازده تکرار است. اگر شما آن را آسان انجام دهید، تغییر یا کندتر شدن تمرین بوجود می‌آید و شما زمان بیشتری در حالت انقباض عضله می‌گذرانید. برای مثال اگر بتوانید دوازده تکرار شنای روی دست را در دوازده ثانیه انجام دهید با اجرای آرام آن بالاتر از ۱۲ تکرار را در ۲۴ یا ۳۶ ثانیه ( دو یا سه ثانیه در هر تکرار ) نتایج بهتری را کسب خواهید کرد و شکل مناسبی از تمرین را حفظ خواهید کرد.



سرانجام، تغییرات در تکمیل تکرارها و دوره‌ها مورد نیاز برای اضافه بار یک گروه عضلانی، به به‌دست آوردن قدرت مطلوب بین گروه‌های عضلانی کمک می‌کنند. تمرینات زیادی مرتباً این اصول را حفظ کرده و همیشه تمرکز روی بهبودی پیوند بین گروه‌های عضلانی ضعیف‌تر و بیشتر عضلات غالب سراسر بدن برای بهتر شدن حرکات کمک کننده است.

## برگشت به حالت اولیه و دوره‌های استراحت

اگر تمرین در گروه‌های عضلانی مشابه یا تمرین مشابه با تکرار انجام شود سی - ۱۸۰ ثانیه برگشت به حالت اولیه بین تمرینات پیشنهاد می‌شود.

## عموماً برگشت به حالت اولیه بر دو اصل استوار است :

۱. هدف از تمرین تان - شدت پایین (استقامتی : پانزده - شصت ثانیه)، شدت متوسط (قدرتی : شصت - نود ثانیه ) یا شدت بالا ( توانی : نود - ۱۸۰ ثانیه )
۲. یکی از سطوح آمادگی یا قدرتی

دوره‌ی طولانی‌تر برگشت به حالت اولیه که شما انتخاب می‌کنید شما را سرحال‌تر خواهد کرد. تمرینات کششی بین تمرینات پیشنهاد می‌شود. ضمن اینکه وقتی یک ورزشکار در یک دوره از تمرینات گردشی از یک تمرین به تمرینات دیگر یا از یک گروه عضلانی به گروه عضلانی دیگر درگیر است سازگاری با شدت پایین تمرین به یک دوره‌ی استراحت کوتاه از پانزده - سی ثانیه نیاز دارد. در نهایت تعداد دوره‌ها، تکرارها و استراحت برای برطرف کردن نیازهای تمرینی شما به دنبال خواهند آمد:



# تمرینات عمومی توپ بدن سازی

## تمرین

## منطقه‌ی هدف

### ۱. بلند کردن یک پا

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



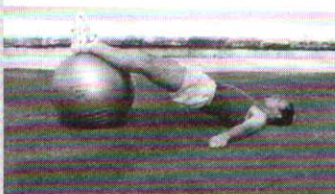
تعادل

### ۲. باز کردن مفصل ران در حالت خوابیده به پشت

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



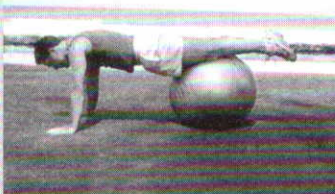
باز کننده‌های باسن و کمر

### ۳. راه رفتن دمر

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



تنه، سینه و دست‌ها

### ۴. چمباتمه توپ بدن سازی

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



تنه، سینه و دست‌ها

**پیشنهادهات:** همه تمرینات باید تحت دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان انجام شود.



## تمرینات عمومی توپ بدن سازی

تمرین

منطقه‌ی هدف

### ۱. چرخش رو به بالا عضلات شکمی - اهرم کوتاه



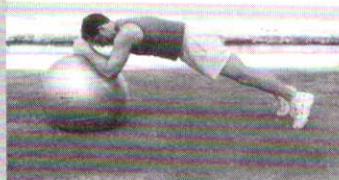
دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

عضلات شکم

### ۲. نگه داشتن انقباض ایستا به حالت دور



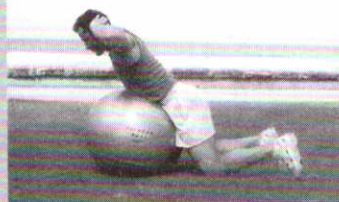
دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

عضلات شکم و شانه‌ها

### ۳. باز کردن تنه - اهرم کوتاه



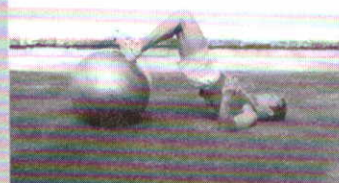
دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

کمر

### ۴. جمع کردن عضلات پشت پا



دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

عضلات همسترینگ:

عضلات همسترینگ

**پیشنهادهات:** همه تمرینات باید تحت دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان انجام شود.



## تمرینات عمومی توپ بدن سازی

تمرین

منطقه‌ی هدف

### ۱. بلند کردن زانو با باز کردن پا

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

نکته: با پای مخالف تکرار کنید.



تعادل - عضلات شکم و ران

### ۲. جمع کردن رو به بالا عضلات شکم

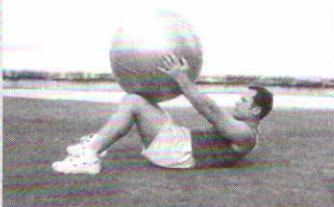
دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

نکته: وزنه را به دستانتان اضافه کرده و مقاومت را

بیشتر کنید.



عضلات شکمی

### ۳. رساندن عضلات شکم

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



عضلات شکمی

### ۴. باز کردن تنه - اهرم کوتاه

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



کمر

**پیشنهادهات:** همه تمرینات باید تحت دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان انجام شود.



## تمرینات عمومی توپ بدن سازی

### تمرین

### منطقه‌ی هدف

#### ۱. چرخش رو به بالا عضلات شکم - اهرم کوتاه

دوره‌ها :  
تکرارها :  
استراحت:

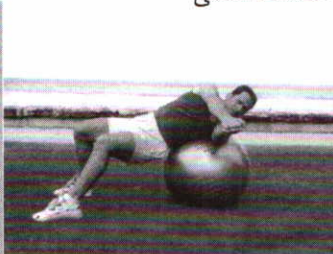


### عضلات شکمی

#### ۲. چرخش مورب

دوره‌ها :  
تکرارها :  
استراحت:

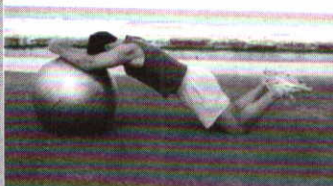
نکته : وزنه را به دستانتان اضافه کرده و مقاومت را بیشتر کنید.



### عضلات مورب شکمی

#### ۳. چرخش خارجی دمر - اهرم کوتاه

دوره‌ها :  
تکرارها :  
استراحت:



### تنه، سینه و دست‌ها

#### ۴. بلند کردن متناوب

دوره‌ها :  
تکرارها :  
استراحت:



### شانه و عضلات مورب شکمی

**پیشنهادهات:** همه‌ی تمرینات باید تحت دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان انجام شود.



## تمرینات عمومی توپ بدن سازی

### تمرین

### منطقه‌ی هدف

#### ۱. چرخش رو به بالا عضلات شکم- اهرم بلند

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



سینه، عضلات شکمی و باسن

#### ۲. چرخش مورب رو به بالا

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:

نکته: به سمت مخالف تکرار کنید.



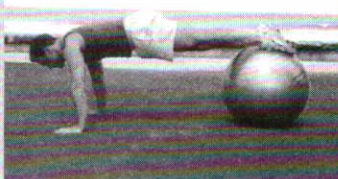
عضلات شکمی و شانه

#### ۳. راه رفتن دمر

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



تنه، سینه و باسن

#### ۴. حمایت پهلوی- از طرف راست و چپ

دوره‌ها :

تکرارها : (تمرین بر پایه زمان باشد).

استراحت:

نکته: با دست مخالف تکرار کنید.



شانه و عضلات مورب شکمی

**پیشنهادهات:** همه‌ی تمرینات باید تحت دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان انجام شود.



## تمرینات عمومی توپ بدن سازی

تمرین

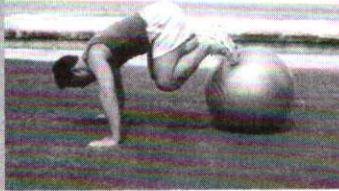
منطقه‌ی هدف

### ۱. تمرین جک-نایف بصورت دمر

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



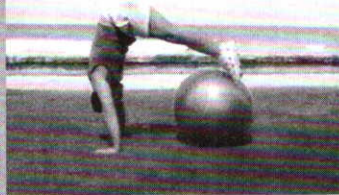
سینه، عضلات شکمی و باسن

### ۲. بالا آوردن شکم/باسن بصورت دمر

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



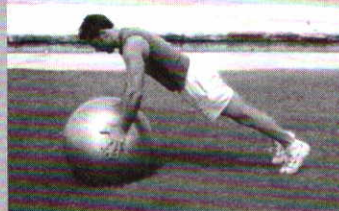
عضلات شکمی و شانه

### ۳. شنای روی دست

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



عضله‌ی سینه و عضلات شکمی

### ۴. چرخش خارجی دمر-اهرم کوتاه

دوره‌ها :

تکرارها :

استراحت:



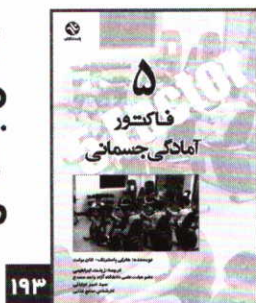
سینه، دست‌ها و تنه

**پیشنهادهات:** همه‌ی تمرینات باید تحت دستورالعمل و راهنمایی مستقیم و یا کمک یک متخصص یا فیزیوتراپ اطمینان انجام شود.





## ۵ آمادگی جسمانی



پاستر نیک / زینت ابراهیمی

قطع: رقعی - ۱۷۶ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۸ / قیمت: ۴۰۰۰ تومان  
تمرینات ۵ فاکتور آمادگی جسمانی در زمان خیلی کم اجرا می شود و تاثیر، شگفت انگیزی دارد و بخش برنامه آن بسیار راحت، قانع کننده، منطقی و بدو دوری از خانواده و دوستان است.

## ورزش سالمندان



۱۸۵

پاتریشیا ای بریل / ژاله باقرلی - سمانه شوندی  
قطع: رقعی - ۲۰۸ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۸ / قیمت: ۴۰۰۰ تومان  
انجام تمرینات این کتاب سبب می شود که روحیه و اعتماد به نفس سالمندان تقویت شده و از شرکت در میهمانی ها و گردش ها، بازی کردن با نوه ها لذت ببرند. مطالب این کتاب ایمن و موثر بوده و در راستای حفظ و بهبود سلامتی و توانایی است.

## تمرینات ورزشی جهت درمان عالم بروز کمر درد



۱۷۵

مه پوری قاسم نژاد

قطع: رقعی - ۹۶ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۷ / قیمت: ۳۰۰۰ تومان  
اگر کمردرد دارید تنها نیستید. تقریباً تمام افراد در طول زندگی دچار کمردرد می شوند. خوشبختانه اکثر کمردردها ظرف چند روز بهبود می یابند.  
این کتاب تمرینات ورزشی جهت درمان، رفع و کاهش درد را آموزش می دهد.

## رشته های ورزشی قوانین و مقررات

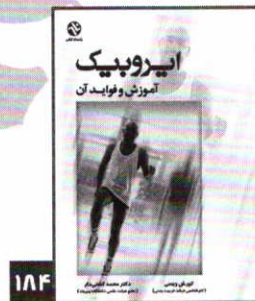


۱۹۲

حسن دلروز - حسن شفیق زاده

قطع: رقعی - ۲۴۰ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۸ / قیمت: ۴۵۰۰ تومان  
این کتاب راهنمایی است کامل برای:  
ورزشکاران آماتور و حرفه ای، مربیان، دبیران آموزش و پرورش، دانش آموزان، داوران، دانشجویان تربیت بدنی، قهرمانان و حتی تماشاگران.

## ایروبیک



۱۸۴

دکتر محمد کشتی دار - کوروش ویسی

قطع: وزیری - ۱۴۴ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۸ / قیمت: ۳۰۰۰ تومان  
ورزش ایروبیک یکی از اصلی ترین ورزشهای همگانی محسوب می شود.  
این ورزش آمادگی جسمانی را متحول ساخته و با استقبال خوبی روبرو شده است. این کتاب اولین و جدیدترین کتاب ایروبیک در ایران است.

## انعطاف پذیری بدن تمرینات

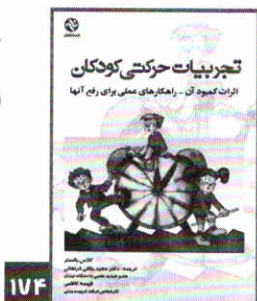


۱۷۸

جی بلاهنیک / محمد ضمیری شیردل - دکتر فتحی  
قطع: رقعی - ۱۸۴ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۸ / قیمت: ۳۵۰۰ تومان  
انعطاف پذیری کل بدن راههای درستی جهت کاهش تعداد تنفس و سفتی در عضلات آن را به شما می دهد. شما را قویتر می سازد، مفاصلتان را نرمتر می کند، بدنناتن از خستگی در می آید و راحت تر می توانید برای گرفتن و یا برداشتن خم شوید.



## تجربیات حرکتی کودکان



۱۷۴

کلاس بالستر / دکتر مجید جلالی فراهانی

قطع: رقی - ۲۴۰ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۷ / قیمت: ۲۵۰۰ تومان  
کتابی راهنما و مناسب برای والدین، مربیان، معلمان، معلمان ورزش و دانشجویان رشته تربیت بدنی است.  
توصیه مطالعه این کتاب به والدین عزیز: زیرا اطلاعات بسیار مفیدی را در زمینه اهمیت تحرک و تجربیات حرکتی در رشد شخصیت و توانایی های جسمی، روانی و اجتماعی آموزش می دهد.

## مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی

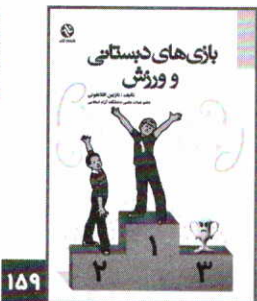


۱۸۷

دکتر میر محمد کاشف

قطع: وزیری - ۲۸۰ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۸ / قیمت: ۶۰۰۰ تومان  
مؤلف در نگارش توانمند و زیبای کتاب از تجربیات مدیریتی و اجرایی در امور ورزش و اجرای طرح های عمرانی و همچنین مطالعه، تحقیق و گردآوری اطلاعات، استفاده کرده است. مطالعه این کتاب کاربردی به مدیران، مسولان و کارشناسان تربیت بدنی کشور توصیه می شود.

## بازی های دبستانی و ورزش



۱۵۹

نازنین افلاطونی

قطع: رقی - ۱۷۸ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۷ / قیمت: ۲۰۰۰ تومان  
مهمترین خصوصیات و ویژگی های معلم نمونه - مدیریت کلاسی - بازی، ورزش و تربیت بدنی - آثار تربیتی بازی در کودکان - ارتباط ورزش با تربیت بدنی

## شروع فعالیت بدنی برای سلامتی کودکان

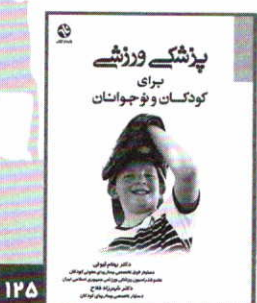


۱۶۲

استیغاف جی - ورجیلیو / دکتر حمید طباطبایی

قطع: رقی - ۲۸۰ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۷ / قیمت: ۴۵۰۰ تومان  
کودک سرشار از احساسات شگفت انگیز است، او نیازمند همراهی فردی بزرگتر است، کسی که بتواند از او بهره ببرد، لذت و شادی را با او تجربه کند. وی را تهییج کند، معما و رموز جهانی که در آن زندگی می کنیم را برایش حل کند.

## پزشکی ورزشی برای کودکان و نوجوانان

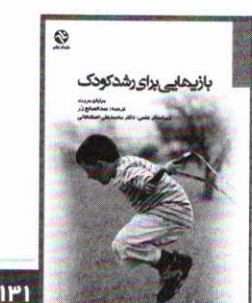


۱۳۵

دکتر بهنام ثبوتی - دکتر شهزاد فلاح

قطع: وزیری - ۱۰۴ صفحه / چاپ: اول ۱۳۸۶ / قیمت: ۲۰۰۰ تومان  
فعالیت فیزیکی و ورزش برای کودکان و نوجوانان یک ضرورت بوده و جزء برنامه های ملی سلامت محسوب می شود. مطالعه این کتاب به تمام پزشکان، مربیان، والدین محترم و دانشجویان تربیت بدنی توصیه می شود.

## بازی های برای رشد کودک



۱۳۱

برایان برت / عبدالصالح زر

قطع: وزیری - ۱۰۴ صفحه / چاپ: دوم ۱۳۸۸ / قیمت: ۲۰۰۰ تومان  
- پچه ها از بازی و ورزش لذت می برند و فرصت های خوبی را برای بیان احساسات و عواطف خود می یابند.  
- در جریان بازی، حافظه، دقت و چالاکی کودک پرورش می یابد.  
در مطالب کتاب حاضر به نیازهای جسمانی، شناختی، اجتماعی و عاطفی توجه ویژه ای شده است.

## فرم نظرسنجی تمرینات بدنسازی با توپ

دوست عزیز و ارجمند، از این که وقت گرانبه‌ای خود را به ما اختصاص می‌دهید سپاسگزاریم. لطفاً این پرسشنامه را با دقت مطالعه نموده و به سوالات مطرح شده پاسخ بدهید و پس از تکمیل، با جدا کردن آن از نقاط تعیین شده، آن را به صندوق پستی بیندازید. (هزینه پستی از قبل پرداخت شده است).

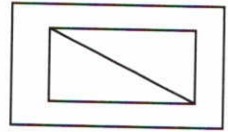
نام و نام خانوادگی: ..... متولد: ..... مقطع و رشته تحصیلی: .....  
تلفن، ایمیل: .....  
چنانچه مشترک این انتشارات هستید، شماره اشتراک خود را اعلام بفرمایید. ....  
چنانچه مایل به داشتن شماره اشتراک هستید، کد ملی خود را بنویسید. ....

۱. آیا تاکنون کتاب‌های این انتشارات را تهیه کرده‌اید؟ ☐ بله ☐ خیر
  ۲. آیا به سایت انتشارات مراجعه کرده‌اید؟ (www.bamdadketab.com) ☐ بله ☐ خیر
  ۳. روش آشنایی با این انتشارات؟ ☐ معلم ☐ دوستان ☐ اطلاع‌رسانی ☐ کتابفروشی
  ۴. سطح علمی و مطالب کتاب ☐ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف
  ۵. قیمت کتاب؟ ☐ ارزان ☐ مناسب ☐ گران ☐ خیلی گران
  ۶. کیفیت کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ مناسب ☐ نامناسب
  ۷. اندازه یا قطع کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ مناسب ☐ نامناسب
  ۸. تایپ و صفحه‌آرایی کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف
  ۹. موضوع کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف
  ۱۰. تصاویر کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف
  ۱۱. ویرایش کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف
  ۱۲. طراحی جلد کتاب؟ ☐ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف
  ۱۳. چگونه تازه‌های نشر به شما اطلاع‌رسانی شود؟ ☐ ایمیل ☐ پیامک ☐ پستی
  ۱۴. بهترین روش خرید کتاب؟ ☐ سایت و اینترنتی ☐ تلفنی ☐ نمایندگی‌ها ☐ نمایشگاه و مستقیم
- پیشنهادات و انتقادات سازنده شما موجب ارتقای کیفیت و کمیت کتاب‌های منتشره خواهد شد.

- به پیشنهادات کاربردی و بااهمیت جوایز ارزنده‌ای اهدا خواهد شد.
- به عزیزی که پاسخنامه را پر کرده و ارسال کنند، به رسم قدردانی، یک جلد کتاب هدیه خواهد شد.
- عزیزی که شماره اشتراک داشته باشند در خرید کتاب از تخفیف ویژه برخوردار می‌شوند.



## درب مرسوله



نیاز به الصاق تمپر نمی‌باشد

فرستنده .....  
.....  
.....  
کد پستی .....

هزینه پستی براساس قرارداد شماره ۱۳۱۸۹-۱۱۸ پرداخت شده است.

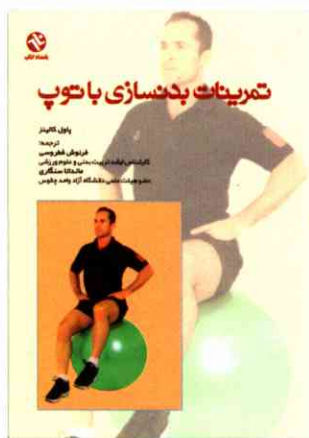
گیرنده: گروه انتشاراتی بامداد کتاب- ورزش  
صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۳۷  
تلفن: ۵- ۶۶۴۸۱۲۴۳

لطفاً پس از تکمیل فرم آن را به داخل صندوق پست بیاندازید.

از محل نقطه چین تا کنید.

از محل خط چین بریده شود.

محل چسباندن درب مرسوله



# Fitness ball drills

Collins, Paul

امروزه این وسیله یکی از سودمندترین  
وسایل باشگاه‌های ورزشی و تجهیزات  
بدنسازی بوده که در سراسر دنیا جهت  
اعمال کشش، تقویت همه عضلات بدن  
مورد استفاده قرار می‌گیرد.  
در این کتاب شما می‌توانید با یک سری  
تمرینات که هدف اصلی آن گروه‌های  
عضلانی هستند آشنا شوید.



بامداد کتاب

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای نظری شرقی



9 789642 060559